

"Согласовано"  
Директор  
общеобразовательного учреждения



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора  
по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания Республики Татарстан"

А.К. Агапова



### МЕНЮ

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ РТ (cook & chill) (СТАРШИЕ)  
с 4 по 9 марта, с 18 по 23 марта

#### 1 неделя (МАРТ)

№ Сб.рек Наименование продуктов

|                                                         | Выход   | Стои-ть      | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал       |
|---------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                      |         |              |              |              |              |            |
| ТТК 2022 г Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные          | 90      |              | 13,79        | 10,4         | 8,56         | 183        |
| № 303/2015 Рис отварной                                 | 180     |              | 4,6          | 6,52         | 48,02        | 269        |
| Вафли весовые                                           | 1 шт/21 |              | 0,82         | 5,80         | 13,12        | 114        |
| ТТК 2021 г Чай с сахаром, лимоном                       | 200/8/5 |              | 0,06         | 0,01         | 8,14         | 33         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20   |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
| <b>Итого:</b>                                           |         | <b>66,76</b> | <b>21,79</b> | <b>23,09</b> | <b>96,68</b> | <b>688</b> |

#### ВТОРНИК

|                                                         |        |              |              |              |              |            |
|---------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 532/2013г Десерт фруктовый (яблоки)                   | 80     |              | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36         |
| ТТК 2023 г Жаркое по - домашнему                        | 40/160 |              | 15,58        | 16,8         | 28,83        | 329        |
| ТТК 2023 г Напиток из урюка                             | 200    |              | 0,80         | 0,06         | 18,46        | 78         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20  |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
| <b>Итого:</b>                                           |        | <b>66,76</b> | <b>19,22</b> | <b>17,54</b> | <b>73,97</b> | <b>532</b> |

#### СРЕДА

|                                                         |       |              |              |              |              |            |
|---------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 52/2015 г Салат из свеклы отварной с маслом           | 100   |              | 1,42         | 6,09         | 8,36         | 94         |
| ТТК 2021 г Гуляш из птицы                               | 45/45 |              | 11,00        | 10,30        | 2,95         | 149        |
| № 202/2015 г Макароны изделия отварные                  | 180   |              | 6,77         | 5,36         | 43,13        | 248        |
| ТТК 2021 г Чай с сахаром                                | 200/8 |              | 0,02         | 0,00         | 7,99         | 32         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20 |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
| <b>Итого:</b>                                           |       | <b>66,76</b> | <b>21,73</b> | <b>22,11</b> | <b>81,27</b> | <b>612</b> |

#### ЧЕТВЕРГ

|                                                         |        |              |              |              |              |            |
|---------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 532/2013г Десерт фруктовый (яблоки)                   | 80     |              | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36         |
| ТТК 2021 г Плов с птицей                                | 40/160 |              | 15,44        | 19,29        | 45,88        | 419        |
| ТТК 2021 г Напиток из замороженной черной смородины     | 200    |              | 0,10         | 0,04         | 10,71        | 44         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20  |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
| <b>Итого:</b>                                           |        | <b>66,76</b> | <b>18,38</b> | <b>20,01</b> | <b>83,27</b> | <b>588</b> |

#### ПЯТНИЦА

|                                                              |       |              |              |              |              |            |
|--------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 2023 г Ёжики рыбные с рисом и овощами                    | 60/30 |              | 11,4         | 11,9         | 15,98        | 217        |
| ТТК 2020 г Пюре картофельное                                 | 180   |              | 3,94         | 5,58         | 26,43        | 172        |
| № 70/2015 г Овощи натуральные солёные (огурцы) (доп. гарнир) | 25    |              | 0,2          | 0,02         | 0,42         | 3          |
| ТТК 2023г Компот из замороженной компотной смеси             | 200   |              | 0,13         | 0,02         | 11,15        | 45         |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)      | 20/20 |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
| <b>Итого:</b>                                                |       | <b>66,76</b> | <b>18,19</b> | <b>17,88</b> | <b>72,82</b> | <b>526</b> |

#### СУББОТА

|                                                             |         |              |              |              |              |            |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 532/2013г Десерт фруктовый (яблоки)                       | 80      |              | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36         |
| ТТК 2015 г Пельмени "Для умников и умниц" отварные с маслом | 180/5   |              | 18           | 16,36        | 42,01        | 387        |
| ТТК 2021 г Чай с сахаром, лимоном                           | 200/8/5 |              | 0,06         | 0,01         | 8,14         | 33         |
| Печенье весовое                                             | 2 шт/30 |              | 2,07         | 4,14         | 22,23        | 134        |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)     | 20/22   |              | 2,52         | 0,38         | 18,84        | 93         |
| <b>Итого:</b>                                               |         | <b>66,76</b> | <b>22,97</b> | <b>21,21</b> | <b>99,06</b> | <b>683</b> |

Начальник отдела по организации питания:

Зав. производством:

Калькулятор:

"Согласовано"

Директор  
общеобразовательного учреждения

"Утверждено"

Заместитель генерального директора  
по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания Республики Татарстан"

И. К. Апилова,

## М Е Н Ю

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ РТ (cook & chill) (СТАРШИЕ)  
с 11 по 16 марта, 25 по 30 марта 2024 г

### 2 неделя (МАРТ)

| № Сб.реж           | Наименование продуктов                                  | Выход   | Стоим-ть     | Белки        | Жиры         | Угл-ды       | Ккал       |
|--------------------|---------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                                                         |         |              |              |              |              |            |
| ТТК 2020 г         | Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном                  | 60/40   |              | 9,56         | 9,02         | 9,23         | 156        |
| № 202/2015 г       | Макаронные изделия отварные                             | 180     |              | 6,77         | 5,36         | 43,13        | 248        |
| ТТК 2021 г         | Чай с сахаром, лимоном                                  | 200/8/5 |              | 0,06         | 0,01         | 8,14         | 33         |
|                    | Вафли весовые                                           | 1 шт/21 |              | 0,82         | 5,80         | 13,12        | 114        |
|                    | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20   |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
|                    | <b>Итого:</b>                                           |         | <b>66,76</b> | <b>19,73</b> | <b>20,55</b> | <b>92,46</b> | <b>640</b> |

### ВТОРНИК

|             |                                                         |        |              |              |              |              |            |
|-------------|---------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 532/2013г | Десерт фруктовый (яблоки)                               | 80     |              | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36         |
| ТТК 2023 г  | Жаркое из птицы                                         | 40/160 |              | 16,4         | 19,8         | 29,09        | 360        |
| ТТК 2021 г  | Напиток из урюка                                        | 200    |              | 0,80         | 0,06         | 18,46        | 78         |
|             | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20  |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
|             | <b>Итого:</b>                                           |        | <b>66,76</b> | <b>20,04</b> | <b>20,54</b> | <b>74,23</b> | <b>563</b> |

### СРЕДА

|             |                                                         |       |              |              |              |              |            |
|-------------|---------------------------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 52/2015 г | Салат из свеклы отварной с маслом                       | 100   |              | 1,42         | 6,09         | 8,36         | 94         |
| ТТК 2022 г  | Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные                     | 90    |              | 13,79        | 10,4         | 8,56         | 183        |
| № 303/2015  | Каша гречневая вязкая                                   | 180   |              | 4,19         | 5,57         | 26,41        | 173        |
| ТТК 2021 г  | Напиток из замороженной черной смородины                | 200   |              | 0,10         | 0,04         | 10,71        | 44         |
|             | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20 |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
|             | <b>Итого:</b>                                           |       | <b>66,76</b> | <b>22,02</b> | <b>22,46</b> | <b>72,88</b> | <b>583</b> |

### ЧЕТВЕРГ

|             |                                                         |        |              |              |              |              |            |
|-------------|---------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 532/2013г | Десерт фруктовый (яблоки)                               | 80     |              | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36         |
| ТТК 2023 г  | Плов с говядиной                                        | 40/160 |              | 16,80        | 19,37        | 46,03        | 425        |
| ТТК 2021 г  | Чай с сахаром                                           | 200/8  |              | 0,02         | 0,00         | 7,99         | 32         |
|             | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20  |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
|             | <b>Итого:</b>                                           |        | <b>66,76</b> | <b>19,46</b> | <b>20,05</b> | <b>80,70</b> | <b>582</b> |

### ПЯТНИЦА

|            |                                                         |           |              |              |              |              |            |
|------------|---------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 2021 г | Биточки рыбные из фарша минтая                          | 90        |              | 11,02        | 9,3          | 6,03         | 152        |
| ТТК 2020 г | Пюре картофельное                                       | 180       |              | 3,94         | 5,58         | 26,43        | 172        |
| ТТК 2019 г | Блинчики со сгущённым молоком                           | 1 шт/50/5 |              | 3,11         | 2,28         | 18,27        | 106        |
| ТТК 2023 г | Напиток из урюка                                        | 200       |              | 0,80         | 0,06         | 18,46        | 78         |
|            | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20     |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
|            | <b>Итого:</b>                                           |           | <b>66,76</b> | <b>21,39</b> | <b>17,58</b> | <b>88,03</b> | <b>597</b> |

### СУББОТА

|              |                                                         |          |              |              |              |              |            |
|--------------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| № 532/2013г  | Десерт фруктовый (яблоки)                               | 80       |              | 0,32         | 0,32         | 7,84         | 36         |
| № 243/2015г  | Сосиски отварные                                        | 2 шт/100 |              | 11,69        | 11,80        | 7,20         | 182        |
| № 202/2015 г | Макаронные изделия отварные                             | 180      |              | 6,77         | 5,36         | 43,13        | 248        |
| ТТК 2020 г   | Чай с сахаром                                           | 200/8    |              | 0,02         | 0,00         | 7,99         | 32         |
|              | Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный) | 20/20    |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 89         |
|              | <b>Итого:</b>                                           |          | <b>66,76</b> | <b>21,32</b> | <b>17,84</b> | <b>85,00</b> | <b>587</b> |

Начальник отдела по организации питания:

Зав. производством:

Калькулятор: