

**МЕНЮ
СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

в столовых общеобразовательных школ г. Казани для учащихся с 11 лет и старше

с 3 февраля 2025 г. по 1 марта 2025 г.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Популярность, %
1 НЕДЕЛЯ с 3 февраля 2025 г. по 8 февраля 2025 г.; с 17 февраля 2025 г. по 22 февраля 2025 г.								
1 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	90		0,360	0,360	8,820	42	15
рец. № 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	30
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23	30
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100		0,700	0,100	1,900	12	15
		СРЕД:		2,671	1,380	7,485	52	
1-Первые блюда								
								10
					5,227			
2-Вторые блюда								
ТТК	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (цыплята)	100		26,697	24,450	0,970	332	25
ТТК 2024 г	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ п/ф В СОУСЕ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ	60/30		12,683	13,909	10,985	220	25
		СРЕД:		16,276	15,784	4,536	224	
2-Самостоятельные вторые блюда								
ТТК №2737 от 07.12.2023	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		16,252	20,305	53,894	453	25
		СРЕД:		16,252	20,305	53,894	453	
3-Гарниры								
№304/2015г, Дели	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	15
ТТК 2014 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,052	6,081	43,087	250	50
ТТК от 8.12.2020 г	ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	10
		СРЕД:		4,735	5,309	33,329	200	
4-Напитки								
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	30
ТТК № 2693 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32	70
		СРЕД:		0,010	0,000	7,987	32	
5-Хлеб								
8(800)234 33 38	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
proeidovoten.ru	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
		СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	
	Итого:		89,00					

1 НЕДЕЛЯ

2 ДЕНЬ

1-Салаты

№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	90	0,360	0,360	8,820	42	10
ТТК	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15	6,195	4,860	15,420	131	10
№10 Сб.Пермя 2001г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,990	10,140	8,785	132	25
№45/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	5,085	9,408	90	45
	СРЕД:		2,274	5,111	10,608	99	

1-Первые блюда

ТТК							
	СРЕД:		8,310	6,625	38,050	245	

2-Вторые блюда

ТТК № 3086 от 29.10.2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА (М)	80/5/5	17,643	6,732	3,025	144	10
ТТК 2022 г Март	ЧАХОХБИЛИ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	13,946	16,379	4,355	221	25
№260/2013г, Дели	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,194	17,678	2,845	231	25
	СРЕД:		15,594	13,596	3,408	199	

2-Самостоятельные вторые блюда

ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	20,346	18,184	43,967	411	20
ТТК № 2739 от 07.12.2023 г	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	40/160	12,890	15,910	35,790	341	20
	СРЕД:		16,618	17,047	38,878	376	

3-Гарниры

ТТК 2014 г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,890	6,224	43,538	258	25
ТТК 2016г	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	6,722	6,079	43,083	254	20
ТТК от в.12.2020 г	ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100	3,554	3,327	8,885	80	15
	СРЕД:		5,722	5,210	31,835	197	

4-Напитки

ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34	30
ТТК от 2021г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,080	0,080	11,940	49	70
	СРЕД:		0,063	0,043	10,037	42	

5-Хлеб

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,840	47	100
8(800) 234-33-00	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	100
poelidovolen.ru	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	

Итого:

89,00

3 ДЕНЬ

Меню

1-Салаты

№ 336 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	90		0,360	0,360	8,820	42	15
рек. № 3/2004г. № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	30
№52/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		2,216	2,266	1,900	37	30
№47/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		0,700	0,100	1,900	12	15
	СРЕД:			2,367	1,896	7,010	55	

1-Первые блюда

ТТК								
	СРЕД:			4,386	10,737	38,360	267	

2-Вторые блюда

ТТК № 3055 от 29.10.2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (М)	80/5		17,827	7,069	2,824	146	15
ТТК № 2213 от 02.12.2022 г	ЧИКЕН	90		11,103	12,108	11,093	176	30
ТТК(АКТ от 10.07.2019 года)	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,796	32,606	2,154	393	25
	СРЕД:			17,175	16,594	5,357	238	

2-Самостоятельные вторые блюда

ТТК2021 г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200г		14,537	18,297	28,571	335	30
	СРЕД:			14,537	18,297	28,571	335	

3-Гарниры

ТТК 2014	КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		6,460	7,326	34,949	231	15
ТТК 2014 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,052	6,061	43,087	250	35
№129/2015г. Дели	КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31	20
	СРЕД:			5,207	5,616	27,493	171	

4-Напитки

ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	70
ТТК № 2694 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48	30
	СРЕД:			0,060	0,015	9,777	40	

5-Хлеб

	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
8(800)237-5538	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
8000-000000	СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	

Итого:

89,00



poe idovolen.ru

1 НЕДЕЛЯ
4 ДЕНЬ

Меню

1-Салаты								
№ 336 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	90		0,360	0,360	8,820	42	20
ТТК	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	10
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23	30
№рещ.53 СБер 2013 Самара	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,317	5,168	11,189	98	30
	СРЕД:			2,825	2,647	9,807	74	

1-Первые блюда

ТТК								
	СРЕД:			4,710	5,416	38,160	220	

2-Вторые блюда

ТТК	ШАШЛЫК ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК (с переменной)	100		24,047	23,455	1,281	311	10
ТТК от 01 11.2022 г	КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО-КУРИНЫЕ	90г		13,795	14,749	7,996	216	50
	СРЕД:			18,289	17,644	3,689	245	

2-Самостоятельные вторые блюда

ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,346	18,184	43,967	411	20
ТТК №2737 от 07.12.2023	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		16,252	20,305	53,894	453	10
	СРЕД:			18,299	19,244	48,930	432	

3-Гарниры

№304/2015г. Дели	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	10
ТТК 2016г	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	35
ТТК	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (из сырого)	150		3,507	8,224	28,402	202	20
	СРЕД:			4,596	6,038	32,097	201	5

4-Напитки

ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	30
ТТК № 2693 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32	70
	СРЕД:			0,032	0,003	8,062	33	

5-Хлеб

	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
8(800)234-33-88	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
poelidovolen.ru	СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	

Итого:

89,00

1 НЕДЕЛЯ
5 ДЕНЬ

1-Салаты
Меню

№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	90	0,360	0,360	8,820	42	10
рец. № 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	6,195	4,860	15,420	131	30
№37/2015г. Дели	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,490	5,251	10,072	94	35
№45/2015г. Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,551	5,085	9,408	90	15
	СРЕД:		2,399	3,889	10,930	89	

1-Первые блюда

		СРЕД:	7,067	5,671	52,026	287	

2-Вторые блюда

ТТК № 1516 от 28.07.2021 г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	90	12,060	15,120	16,920	238	20
ТТК	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50	14,619	15,270	3,235	209	15
ТТК от 1Ноября 2022 г	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	90г	10,690	12,037	8,367	185	20
№243/2015г. Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	8,700	10,050	4,400	136	25
	СРЕД:		11,517	13,119	8,230	192	

2-Самостоятельные вторые блюда

3-Гарниры

ТТК 2014 г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,890	6,224	43,538	258	20
ТТК 2014 г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,052	6,081	43,087	250	20
№312/2015г. Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,124	5,467	25,741	173	20
№125/2015г. Дели	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100	3,012	3,358	5,060	63	20
	СРЕД:		5,019	5,282	29,356	186	

4-Напитки

ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8	-	-	7,984	32	70
ТТК от 2021г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,080	0,080	11,940	49	30
	СРЕД:		0,040	0,040	9,962	41	

5-Хлеб

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,840	47	100
8(800)334-33-88	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	100
poel.dovoln.ru		СРЕД:	1,260	0,180	9,420	46	

Итого:

89,00

и социального питания г. Казань

1 НЕДЕЛЯ

6 ДЕНЬ

1-Салаты

№ 338 Дели 2015 г	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	90	0,360	0,360	8,820	42	50
№52/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100	2,216	2,266	1,900	37	40
	СРЕД:		1,288	1,313	5,360	40	

1-Первые блюда

2-Вторые блюда

ТТК	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (цыплята)	100	26,697	24,450	0,970	332	80
	СРЕД:		26,697	24,450	0,970	332	

2-Самостоятельные вторые блюда

ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	20,346	18,184	43,967	411	20
	СРЕД:		20,346	18,184	43,967	411	

3-Гарниры

№ 218 Сбор.2004г	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ	180	3,904	12,735	29,357	249	80
	СРЕД:		3,904	12,735	29,357	249	

4-Напитки

ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5	0,045	0,005	8,134	34	70
ТТК 2021 г	НАПИТОК ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛЮКВЫ	200	-	-	9,980	40	30
	СРЕД:		0,023	0,003	9,057	37	

5-Хлеб

	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,000	0,200	9,000	44	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,520	0,160	9,840	47	100
	СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	
	Итого:	89,00					