

«Утверждено»  
 директор Общеобразовательного учреждения

«Утверждаю»

Заместитель генерального директора по организации питания  
 АО «Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»

А.К.Агапова



**Акционерное общество  
 "ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"  
 МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
 с 9 по 14 января, с 23 по 28 января 2023 г

- я неделя ЯНВАРЬ

Сб.рей 1 день

Наименование блюд

выход стоимость белки жиры углев. ККАЛ

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

38/2015	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
21/2015	Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178
7/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
3/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
TK 2016	Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	75	5,2	10,5	7,8	147
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>7,57</b>	<b>11,78</b>	<b>125</b>

**1-ые БЛЮДА**

02/2015	Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174
---------	--	--------	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

TK 2021	Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
TK 2019	Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
TK 2021	Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>13,80</b>	<b>12,21</b>	<b>4,70</b>	<b>183</b>
TK 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
TK 2016	Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
TK 2019	Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,94	510
	<b>сред.</b>		<b>19,29</b>	<b>26,84</b>	<b>35,77</b>	<b>464</b>

**ГАРНИРЫ**

303/2015	Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
202/2015	Макаронные изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>4,84</b>	<b>26,11</b>	<b>167</b>

**НАПИТКИ**

ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49
	<b>сред.</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,95</b>	<b>40,5</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

20/20 2,52 0,4 18,84 91

Итого с  
самост.блю 73,00  
дом-  
Итого- 73,00

Сб. пер **2 день****Наименование блюд**

	<b>выход</b>	<b>стоимость</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев.</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
8/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
12/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
К 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
К 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
12/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ГК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
30/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
ГК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	<b>сред.</b>		<b>16,07</b>	<b>17,20</b>	<b>4,12</b>	<b>235</b>
ГК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150		16,1	16	21,5	295
	<b>сред.</b>		<b>16,10</b>	<b>16,00</b>	<b>21,50</b>	<b>295</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
12/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
09/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
39/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>6,37</b>	<b>29,19</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ПК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ПК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,64</b>	<b>40,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20		3,6	0,6	19,1	103
	<b>Итого с самост.блю</b>	<b>73,00</b>				
	<b>дом- Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Сб. рец.

**3-ий день**

**Наименование блюд**

**выход    стоимость белки    жиры    углев.    ККАЛ**

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

3/2015	Флоды свежые (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
2/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
2/2015	Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126
К 2019	Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113
2/2004	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>1,91</b>	<b>7,06</b>	<b>8,85</b>	<b>108</b>

**1-ые БЛЮДА**

3/2015	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123
--------	-------------------------------	-----	------	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

К 2021	Котлеты "Школьные"	90	11,5	9,9	9,6	172
К 2022	Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5	20,4	20,3	2,7	277
К 2021	Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171
К 2022	Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250
	<b>сред.</b>		<b>16,37</b>	<b>14,98</b>	<b>4,61</b>	<b>218</b>
ГК2017	Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/15	33,7	10,3	48,6	428
ГК 2021	Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
	<b>сред.</b>		<b>22,80</b>	<b>12,65</b>	<b>45,68</b>	<b>393</b>

**ГАРНИРЫ**

ТК 2016	Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242
34/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269
ТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>12,70</b>	<b>20,00</b>	<b>90,9</b>	<b>591,00</b>

**НАПИТКИ**

ТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
199/2004	Напиток Лимонный	200	0,14		24,43	101
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>16,22</b>	<b>67</b>

	Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
--	---	-------	------	-----	-------	----

**Итого с  
самост.блю    73,00  
дом-  
Итого-    73,00**



Сб. пер 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
8/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
1/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
К2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
К 2021 Салат с фасолью (фасоль консер., морковь отв., огурцы солён., м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	<b>сред.</b>		<b>1,79</b>	<b>6,89</b>	<b>10,94</b>	<b>114</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
1/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,33	6,4	7,56	128
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГК 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25		15,8	9,9	2,61	163
ГК 2021 Люля кебаб	80		14,3	13,1	5,5	195
ГК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ГК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>16,86</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>240</b>
ТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
ТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	<b>сред.</b>		<b>21,20</b>	<b>26,35</b>	<b>42,40</b>	<b>493</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
03/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
02/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
16/2004 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>7,89</b>	<b>32,98</b>	<b>223</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ГТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ГТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

Итого с  
самост.блю 73,00  
дом-  
Итого- 73,00

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
37/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>6,16</b>	<b>12,17</b>	<b>113</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
36/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,42	6,1	17,1	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>17,19</b>	<b>17,51</b>	<b>3,41</b>	<b>239</b>
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	<b>сред.</b>		<b>26,30</b>	<b>28,90</b>	<b>44,10</b>	<b>366</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
312/2015 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
	<b>сред.</b>		<b>3,94</b>	<b>5,58</b>	<b>35,02</b>	<b>208</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,58</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	<b>Итого с самост.блю дом-</b>	<b>73,00</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Заготовочные 1 неделя январь 2022 г

№Сб. рег 6 день

Наименование блюд

**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК 2019 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5	4,55	7	12,90	134	
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88	
	<b>сред.</b>	<b>2,21</b>	<b>4,19</b>	<b>10,97</b>	<b>93</b>	

**1-ые БЛЮДА**

101/2015 Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы	250/11	3,9	4,4	17,7	128
---	--------	-----	-----	------	-----

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019 Цыплята запеченные	120	32	29,4	1,2	398
	<b>сред.</b>	<b>17,50</b>	<b>19,87</b>	<b>2,63</b>	<b>260</b>

**ГАРНИРЫ**

309/2015 Спагетти отварные (м/слив.)	180	6,8	5,4	43,1	248
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,2	291
	<b>сред.</b>	<b>7,35</b>	<b>6,0</b>	<b>46,65</b>	<b>270</b>

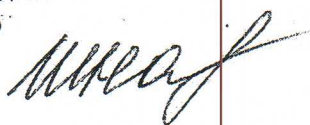
**НАПИТКИ**

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7	0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,6	48
	<b>сред.</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41</b>

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	3,6	0,6	19,1	103
---	-------	-----	-----	------	-----

Итого с  
самост.блю  
дом-  
Итого- 73,00

Начальник отдела по организации питания  
Зав. производством  
Калькулятор






"Согласовано"

Директор Общеобразовательного  
учреждения

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора  
по организации питания  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г.Казани"

А.К.Агапова

Акционерное общество  
"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ"  
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ г.Казани (cook & chill)  
для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
с 16 по 21 января 2023 г

2 - я неделя ЯНВАРЬ

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
38/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
7/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
9/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
ГК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	<b>сред.</b>		<b>2,08</b>	<b>7,43</b>	<b>11,68</b>	<b>123</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
36.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ГК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ГК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	75/5		20,2	19,4	0,32	257
ГК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	<b>сред.</b>		<b>17,62</b>	<b>19,16</b>	<b>3,34</b>	<b>255</b>
ГК 2016 Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
ГК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ГК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	<b>сред.</b>		<b>18,50</b>	<b>24,43</b>	<b>44,13</b>	<b>472</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ГК 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ГК 2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ГК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>4,94</b>	<b>5,09</b>	<b>26,10</b>	<b>169</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ГК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ГК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,60</b>	<b>39</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		<b>Итого с самост.бл юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			<b>73,00</b>

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
43/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ГТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ГТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
32/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>1- БИЕ БЛЮДА</b>						
32/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/10		3,9	8,2	12,8	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
ГТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ГТК 2022 Нагетсы куриные	6шт/96		20	23,6	3,4	300
360/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	<b>сред.</b>		<b>16,55</b>	<b>16,03</b>	<b>4,36</b>	<b>225</b>
ГТК 2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
	<b>сред.</b>		<b>17,00</b>	<b>29,00</b>	<b>16,90</b>	<b>397,00</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ГТК 2016 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
ГТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
39/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>5,19</b>	<b>6,43</b>	<b>36,38</b>	<b>225</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ГТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ГТК 2022 Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,4	52
	<b>сред.</b>		<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>10,20</b>	<b>42</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				



№Сб. прей 3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
38/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
5/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
9/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
7/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	<b>сред.</b>		<b>1,82</b>	<b>7,13</b>	<b>8,88</b>	<b>108</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
03/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
	<b>сред.</b>		<b>15,73</b>	<b>15,48</b>	<b>4,41</b>	<b>219</b>
ТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТК2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	<b>сред.</b>		<b>18,68</b>	<b>25,11</b>	<b>29,97</b>	<b>421</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
ТК2016 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	<b>сред.</b>		<b>5,35</b>	<b>6,66</b>	<b>31,05</b>	<b>204</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
48/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,53</b>	<b>0,04</b>	<b>19,35</b>	<b>81</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
		<b>Итого с</b>				
		<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
		<b>юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			

зСб. рел 4 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
38/2015 Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
TK 2019 Салат "Прага" (грудки куpин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80	5,2	9,5	1,50	113	
7/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,46	5,3	9,83	93	
1/2003 Салат "Здоровье" (морковь,свекла,з/горошек,яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
101/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	<b>сред.</b>	<b>2,17</b>	<b>7,41</b>	<b>9,16</b>	<b>113</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
8/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/10	3,33	6,4	7,56	128	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куpинные	90	16,5	15,0	6,6	225	
ГТК 2019 Рыба (филе ) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
ГТК 2019 Цыплята запечённые	110	29,4	26,9	1,1	365	
ГТК2022 Чахохбили из куpиных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229	
	<b>сред.</b>	<b>19,13</b>	<b>18,08</b>	<b>4,18</b>	<b>256</b>	
ГТК 2021 Плов с куpинными грудками, огурец солёный -доп.гарниp	50/150/50	13,4	21,5	40	412	
ГТК 2016 Буритос с куpицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	<b>сред.</b>	<b>17,50</b>	<b>28,40</b>	<b>34,80</b>	<b>469</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ГТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
ГТК2017 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
ГТК2016 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
	<b>сред.</b>	<b>4,91</b>	<b>7,02</b>	<b>37,11</b>	<b>232</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ГТК 2021 Чай черныи пакетированныи с сахаром	200/8			8	32	
699/2004 Напиток Лимонный	200	0,14		24,43	101	
	<b>сред.</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>16,22</b>	<b>67</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/20	3,6	0,6	19,1	103	
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ГТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ГТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
33/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
33/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,94</b>	<b>6,42</b>	<b>10,49</b>	<b>113</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
37/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ГТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ГТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ГТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
ГТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
ГТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	<b>сред.</b>		<b>14,67</b>	<b>15,22</b>	<b>4,56</b>	<b>213</b>
ГТК 2021 Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
ГТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	<b>сред.</b>		<b>20,60</b>	<b>22,95</b>	<b>35,80</b>	<b>344</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
ГТК2020 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
ГТК2016 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
339/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,12</b>	<b>6,20</b>	<b>23,62</b>	<b>169</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ГТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ГТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,17</b>	<b>38</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	<b>Итого с самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>Итого- юдом-</b>	<b>73,00</b>				



Ланч

вСб. пер 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

38/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
43/2015	Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ГК2014	Макаронные изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,14	248
39/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,5	0,3	13,5	66
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>20,50</b>	<b>26,51</b>	<b>81,4</b>	<b>655</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав.производством  
Калькулятор