

"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

1 - я неделя НОЯБРЬ

с 7 по 12 ноября, с 21 по 26 ноября 2022г,

№Сб.реп 1 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ткк 2019 Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| 47/2015 Салат из квашеной капусты | 100 | | 1,6 | 5,1 | 8,24 | 88 |
| ткк 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) | 100 | | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |
| ткк 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст. | 75 | | 5,2 | 10,5 | 7,8 | 147 |
| | сред. | | 2,15 | 7,57 | 11,78 | 125 |
| 1- ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы | 250/11 | | 7,76 | 7,2 | 19,4 | 174 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ткк 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном | 60/40 | | 9,57 | 10,4 | 9,23 | 169 |
| ткк 2019 Рыба (филе) по-Московски | 70/20 | | 18 | 13,8 | 2 | 204 |
| ткк 2021 Грудка куриная в томатном соусе | 50/50 | | 9,9 | 10,6 | 3,6 | 150 |
| | сред. | | 12,49 | 11,61 | 4,94 | 174 |
| ткк 2021 Плов с говядиной | 40/160 | | 11,9 | 15,0 | 42,76 | 357 |
| ткк 2016 Буритос с курицей и сыром | 170 | | 20,4 | 33,3 | 28 | 496 |
| ткк 2019 Рыбный киш | 170 | | 24,4 | 30,22 | 34,944 | 510 |
| | сред. | | 18,89 | 26,17 | 35,23 | 454 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ткк 2016 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| ткк 2014 Макароны изделия отварные (с м/р) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| ткк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,9 | 3,6 | 8,8 | 80 |
| | сред. | | 4,96 | 4,84 | 26,11 | 167 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ткк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ткк 2021 Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,08 | 0,1 | 11,9 | 49 |
| | сред. | | 0,04 | 0,04 | 9,95 | 40,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

№Сб. пр. 2 день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 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 |
| 52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит. | 100 | | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 94 |
| ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.) | 100 | | 2,08 | 15,24 | 6 | 170 |
| ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка | 80 | | 5,3 | 12,9 | 5,4 | 159 |
| | сред. | | 3,10 | 7,92 | 9,38 | 122 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/10 | | 3,9 | 8,2 | 12,8 | 142 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным | 80/20 | | 12,3 | 11,9 | 8,9 | 189 |
| ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) | 90 | | 17,2 | 15,4 | 1,10 | 210 |
| 260/2015 Гуляш из говядины | 50/50 | | 15,2 | 17,7 | 2,84 | 231 |
| ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| | сред. | | 15,54 | 13,90 | 3,89 | 201 |
| ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом | 160/5 | | 19 | 16,3 | 33,5 | 357 |
| ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные) | 50/150 | | 16,1 | 16 | 21,5 | 295 |
| | сред. | | 17,55 | 16,15 | 27,50 | 326 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК 2021 Пюре картофельное | 180 | | 3,94 | 5,6 | 26,46 | 175 |
| ТТК 2014 Спагетти отварные (с м/р) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,14 | 248 |
| 139/2015 Капуста тушеная | 180 | | 4,21 | 7,4 | 18 | 159 |
| | сред. | | 4,97 | 6,13 | 29,20 | 194 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| | сред. | | 0,07 | 0,01 | 9,60 | 39 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | | Итого с | | | | |
| | | самост. бл | 73,00 | | | |
| | | юдом- | | | | |
| | | Итого- | 73,00 | | | |

3-ий день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| 47/2015 Салат из квашеной капусты | 100 | | 1,6 | 5,1 | 8,24 | 88 |
| 68/2015 Винегрет овощной | 100 | | 1,22 | 10,16 | 7,17 | 126 |
| ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курин., морковь отвар., огурцы солён., м/раст.) | 80 | | 5,2 | 7,2 | 1,70 | 92 |
| ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) | 100 | | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |
| | сред. | | 1,91 | 6,60 | 8,89 | 104 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 103/2015 Суп картофельный с вермишелью | 250 | | 2,86 | 3,1 | 20,9 | 123 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным | 80/20 | | 11,5 | 11,2 | 8,52 | 178 |
| ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом | 70/5 | | 19,1 | 19,1 | 2,5 | 260 |
| ТТК 2021 Рыба запеченная (филе) | 75 | | 17,3 | 10,0 | 3,3 | 171 |
| ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным | 5шт/80/20 | | 16,6 | 20,7 | 4,3 | 266 |
| | сред. | | 16,12 | 15,26 | 4,66 | 219 |
| ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом | 200 | | 14,4 | 18,3 | 27,667 | 331 |
| ТТК 2021 Вареники с творогом, со сгущённым молоком | 200/20 | | 27,3 | 9,6 | 57,7 | 430 |
| | сред. | | 20,87 | 13,97 | 42,68 | 380,56 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой) | 180 | | 4,2 | 9,9 | 34,1 | 242 |
| ТТК 2016 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,9 | 3,6 | 8,8 | 80 |
| | сред. | | 12,70 | 20,00 | 90,9 | 591,00 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| 699/2004 Напиток Лимонный | 200 | | 0,14 | | 24,43 | 101 |
| | сред. | | 0,07 | 0,00 | 16,22 | 67 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |

Итого с
самост.бл **73,00**
юдом-
Итого- **73,00**

№Сб. прей 4 день

| Наименование блюд | | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| сб.2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| 37/2015 | Салат картофельный с солён.огурцами, зелёным горошком | 100/5 | | 1,46 | 5,3 | 9,83 | 93 |
| ТТК2022 | Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.) | 100 | | 1,5 | 8,6 | 9 | 121 |
| ТТК 2021 | Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.) | 100 | | 3,1 | 8,4 | 8,6 | 123 |
| ТТК 2019 | Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| | | сред. | | 1,79 | 6,89 | 10,94 | 114 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | | |
| 88/2015 | Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной | 250/11/10 | | 3,33 | 6,4 | 7,56 | 128 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| ТТК 2021 | Рыба запечённая с овощами | 75/25 | | 15,8 | 9,9 | 2,61 | 163 |
| ТТК 2021 | Люля кебаб с соусом томатным | 80/20 | | 14,5 | 14,2 | 6,91 | 211 |
| ТТК 2021 | Гуляш из куриных грудок | 50/50 | | 14,6 | 15,3 | 3,235 | 209 |
| ТТК2020 | Голень куриная запечённая в сливочном маринаде | 90 | | 22,7 | 33,0 | 1,8 | 391 |
| | | сред. | | 16,92 | 18,10 | 3,64 | 244 |
| ТТК 2021 | Голубцы ленивые | 200 | | 15,8 | 21,8 | 24,7 | 359 |
| ТТК 2016 | Буритос с курицей и сыром | 170 | | 20,4 | 33,3 | 28 | 496 |
| | | сред. | | 18,10 | 27,55 | 26,35 | 428 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| ТТК2016 | Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| ТТК2014 | Макаронные изделия отварные (с м/р) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| ТТК | Картофель тушёный | 180 | | 3,9 | 12,7 | 29,4 | 249 |
| | | сред. | | 4,96 | 7,89 | 32,98 | 223 |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| ТТК 2021 | Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/7 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| ТТК 2021 | Напиток из шиповника | 200 | | 0,01 | | 10,2 | 41 |
| | | сред. | | 0,03 | 0,00 | 9,17 | 38 |
| | Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |

Итого с
самост.бл **73,00**
юдом-
Итого- **73,00**

| Наименование блюд | выход | стоимост | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 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 |
| 68/2015 Винегрет овощной | 100 | | 1,22 | 10,16 | 7,17 | 126 |
| ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) | 100 | | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |
| | сред. | | 2,03 | 6,16 | 12,17 | 113 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | | 2,42 | 6,1 | 17,1 | 134 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 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) | 90 | | 17,2 | 15,4 | 1,10 | 210 |
| ТТК 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным | 80/20 | | 11,8 | 13,6 | 7,91 | 200 |
| ТТК 2020 Говядина со стручковой фасолью | 40/50 | | 15,6 | 21,6 | 4 | 274 |
| | сред. | | 15,53 | 15,31 | 3,93 | 215 |
| ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком | 3шт/105/20 | | 28,7 | 8,6 | 33,6 | 331 |
| ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом | 160/5 | | 19 | 16,3 | 33,5 | 357 |
| | сред. | | 23,85 | 12,45 | 33,55 | 344 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| ТТК Рагу овощное | 180 | | 3,36 | 9,2 | 20,2 | 178 |
| | сред. | | 3,98 | 7,85 | 34,10 | 224 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/7 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| ТТК 2021 Компот из замороженной вишни | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| | сред. | | 0,10 | 0,01 | 9,67 | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/15 | | 2,14 | 0,3 | 15,38 | 79 |

Итого с
самост. бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Ланч

№Сб. прел 6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

| | | | | | | |
|----------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Сб.2013 | Плоды свежие (яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| 243/2015 | Сосиски отварные | 2шт/100 | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| ТТК 2014 | Спагетти отварные (м/сл.) | 180 | 6,8 | 3,9 | 43,2 | 235 |
| ТТК 2021 | Компот из урюка | 200 | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 44 |
| | Итого- | 73,00 | 18,73 | 24,65 | 72,89 | 595 |

Начальник отдела по организации питания *ch*
Зав. производством
Калькулятор

Иванов

"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

2 - я неделя **НОЯБРЬ**

с 14 по 19 ноября, с 28 ноября по 3 декабря 2022 г

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд

| | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| 47/2015 Салат из квашеной капусты | 100 | | 1,6 | 5,1 | 8,24 | 88 |
| ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.) | 100 | | 1,05 | 10,1 | 15,6 | 158 |
| ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст. | 75 | | 5,2 | 10,5 | 7,8 | 147 |
| | сред. | | 2,15 | 7,57 | 11,78 | 125 |
| 1- ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками | 250/10/11 | | 10,5 | 7,0 | 24,31 | 202 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2020 Тефтели из говядины в соусе томатном | 70/40 | | 10,2 | 10,8 | 8,47 | 173 |
| ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски | 70/20 | | 18 | 13,8 | 2 | 204 |
| ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом | 75/5 | | 20,2 | 19,4 | 0,32 | 257 |
| ТТК 2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде | 90 | | 22,7 | 33,0 | 1,8 | 391 |
| | сред. | | 17,79 | 19,26 | 3,15 | 256 |
| ТТК 2016 Лазанья с мясом | 160 | | 17,7 | 24,1 | 25,9 | 410 |
| ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром | 170 | | 20,4 | 33,3 | 28 | 496 |
| ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущённым молоком | 4шт/180/20 | | 11,3 | 8,4 | 67 | 390 |
| | сред. | | 16,47 | 21,93 | 40,30 | 432 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК 2014 Спагетти отварные (с маслом растит.) | 180 | | 6,72 | 6,1 | 43,1 | 254 |
| ТТК 2016 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,9 | 3,6 | 8,8 | 80 |
| | сред. | | 4,94 | 5,09 | 26,10 | 169 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| | сред. | | 0,07 | 0,01 | 9,60 | 39 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/15 | | 2,14 | 0,3 | 15,38 | 79 |

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|--|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| №3/2015 Бутерброд с сыром (с хлебом белым пшен.) | 25/10 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка | 80 | | 5,3 | 12,9 | 5,4 | 159 |
| ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.) | 100 | | 2,08 | 15,24 | 6 | 170 |
| 52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит. | 100 | | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 94 |
| | сред. | | 3,10 | 7,92 | 9,38 | 122 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 82/2015 Борщ с св. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/5 | | 3,9 | 8,2 | 12,8 | 142 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему с соусом томатным | 80/20 | | 12,3 | 11,9 | 8,9 | 189 |
| ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) | 90 | | 17,2 | 15,4 | 1,10 | 210 |
| 260/2015 Гуляш из говядины | 50/50 | | 15,2 | 17,7 | 2,84 | 231 |
| | сред. | | 15,54 | 13,90 | 3,89 | 201 |
| ТТК 2022 Грудки куриные по-французски | 180 | | 17 | 29,0 | 16,9 | 397 |
| ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом | 160/5 | | 19 | 16,3 | 33,5 | 357 |
| | сред. | | 18,00 | 22,65 | 25,20 | 377 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК 2016 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| ТТК 2014 Макароны изделия отварные (с м/р) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,13 | 248 |
| 139/2015 Капуста тушеная | 180 | | 4,21 | 7,4 | 18 | 159 |
| | сред. | | 5,19 | 6,43 | 36,38 | 225 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| ТТК 2021 Напиток из шиповника | 200 | | 0,01 | | 10,2 | 41 |
| | сред. | | 0,03 | 0,00 | 9,17 | 38 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | | Итого с | | | | |
| | | самост. бл | 73,00 | | | |
| | | юдом- | | | | |
| | | Итого- | 73,00 | | | |

№Сб. пр. 3-ий день

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| 45/2015 Салат из белокочанной капусты. (капуста, морковь, сахар, м/растит.) | 100 | | 1,55 | 5,1 | 9,41 | 91 |
| ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст. | 75 | | 5,2 | 10,5 | 7,8 | 147 |
| 10/2001 Салат из моркови с яблоками | 100 | | 0,99 | 10,14 | 8,80 | 132 |
| 68/2015 Винегрет овощной | 100 | | 1,22 | 10,16 | 7,17 | 126 |
| | сред. | | 1,89 | 7,27 | 8,99 | 110 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 103/2015 Суп картофельный с вермишелью | 250 | | 2,86 | 3,1 | 20,9 | 123 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным | 80/20 | | 11,8 | 13,6 | 7,91 | 200 |
| ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок | 50/50 | | 14,6 | 15,3 | 3,235 | 209 |
| ТТК 2021 Рыба запеченная (филе) | 75 | | 17,3 | 10,0 | 3,3 | 171 |
| ТТК 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным | 5шт/80/20 | | 16,6 | 20,7 | 4,3 | 266 |
| | сред. | | 15,08 | 14,90 | 4,69 | 212 |
| ТТК 2021 Плов с говядиной | 40/160 | | 11,9 | 15,0 | 42,76 | 357 |
| ТТК2019 Рыбный киш | 170 | | 24,4 | 30,22 | 34,944 | 510 |
| | сред. | | 18,13 | 22,61 | 38,85 | 434 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой) | 180 | | 4,2 | 9,9 | 34,1 | 242 |
| ТТК2016 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,9 | 3,6 | 8,8 | 80 |
| | сред. | | 4,10 | 6,36 | 23,10 | 165 |
| 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 |
| | сред. | | 0,04 | 0,04 | 9,95 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/15 | | 2,14 | 0,3 | 15,38 | 79 |
| | | Итого с | | | | |
| | | самост.бл | 73,00 | | | |
| | | юдом- | | | | |
| | | Итого- | 73,00 | | | |

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| Сб.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.) | 80 | | 5,2 | 7,2 | 1,70 | 92 |
| 37/2015 Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком | 100/5 | | 1,46 | 5,3 | 9,83 | 93 |
| ТТК 2021 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки) | 100 | | 1,3 | 10,1 | 7,2 | 126 |
| ТТК 2019 Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| | сред. | | 2,17 | 6,95 | 9,20 | 109 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной | 250/11/10 | | 3,33 | 6,4 | 7,56 | 128 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2021 Котлеты "Пожарские" с соусом томатным | 80/20 | | 11,5 | 11,2 | 8,52 | 178 |
| ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски | 70/20 | | 18 | 13,8 | 2 | 204 |
| ТТК 2019 Цыплята запечённые | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок | 60/50 | | 12,6 | 16,6 | 7 | 229 |
| | сред. | | 17,19 | 16,53 | 4,63 | 236 |
| ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами | 200 | | 18,1 | 15,1 | 48 | 400 |
| ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром | 170 | | 20,4 | 33,3 | 28 | 496 |
| | сред. | | 19,25 | 24,20 | 38,00 | 448 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК2014 Спагетти отварные (с маслом слив.) | 180 | | 6,77 | 5,4 | 43,14 | 248 |
| ТТК2016 Рагу овощное | 180 | | 3,36 | 9,2 | 20,2 | 178 |
| ТТК2016 Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48 | 269 |
| | сред. | | 4,91 | 7,02 | 37,11 | 232 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| ТТК 2021 Компот из замороженной вишни | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| | сред. | | 0,10 | 0,01 | 9,67 | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
| | Итого с | | | | | |
| | самост.бл | 73,00 | | | | |
| | юдом- | | | | | |
| | Итого- | 73,00 | | | | |

| Наименование блюд | выход | стоимост | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| СБ.2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консерв., масло раст.) | 100 | | 1,5 | 8,6 | 9 | 121 |
| ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка | 80 | | 5,3 | 12,9 | 5,4 | 159 |
| 53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.) | 100 | | 1,21 | 5,2 | 10,9 | 96 |
| №3/2015 Бутерброд с сыром (с хлебом белым пшен.) | 25/10 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| | сред. | | 2,94 | 6,42 | 10,49 | 113 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 97/2015 Суп картофельный | 250 | | 2,52 | 3,0 | 19,9 | 117 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | | 17,5 | 10,6 | 2,7 | 175 |
| ТТК 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным | 80/20 | | 11,5 | 11,23 | 8,52 | 178 |
| ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) | 90 | | 17,2 | 15,4 | 1,10 | 210 |
| 243/2015 Сосиски отварные | 2шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе | 50/50 | | 9,9 | 10,6 | 3,6 | 150 |
| | сред. | | 13,29 | 13,59 | 3,34 | 188 |
| 438/2004 Азу с говядиной | 50/150 | | 17,2 | 21,1 | 18,8 | 334 |
| ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком | 3шт/105/20 | | 28,7 | 8,6 | 33,6 | 331 |
| | сред. | | 22,95 | 14,85 | 26,20 | 333 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ТТК2021 Пюре картофельное | 180 | | 3,94 | 5,6 | 26,46 | 175 |
| ТТК2016 Каша гречневая вязкая | 180 | | 4,2 | 5,6 | 26,41 | 173 |
| 139/2015 Капуста тушеная | 180 | | 4,21 | 7,4 | 18 | 159 |
| | сред. | | 4,12 | 6,20 | 23,62 | 169 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| | сред. | | 0,07 | 0,01 | 9,60 | 39 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | Итого с | | | | | |
| | самост. бл | 73,00 | | | | |
| | юдом- | | | | | |
| | Итого- | 73,00 | | | | |

Ланч

№Сб. пер 6 день

СУББОТА

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

| | | | | | | |
|----------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Сб.2013 | Плоды свежие (яблоки) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК 2020 | Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом | 180/5 | 21,4 | 22,5 | 38,3 | 442 |
| ТТК 2021 | Напиток из замороженной черной смородины | 200 | 0,14 | 0,0 | 11,2 | 46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | 2,52 | 0,4 | 18,84 | 91 |
| | Итого- | 73,00 | 24,54 | 23,36 | 80,1 | 635 |

Начальник отдела по организации питания

Зав. производством

Калькулятор

