

"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

для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани

1 -я неделя ДЕКАБРЬ

с 5 по 10 декабря, с 19 по 24 декабря 2022г,

№Сб.реу 1 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 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
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 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						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	40/40		8	10,0	1,7	130
	сред.		13,17	12,01	4,07	176
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,94	510
	сред.		19,29	26,84	35,77	464
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны 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
	сред.		4,96	4,84	26,11	167
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	40,5
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

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

№Сб. рсг 2 день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Флоды 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 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
	сред.		16,07	17,20	4,12	235
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						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,96	6,37	29,19	196
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91

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

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
47/2015 Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88	
67/2015 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	9,5	1,50	113	
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	1,91	7,06	8,85	108	
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,1	20,9	123	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	75/5	20,4	20,3	2,7	277	
ТТК 2021 Рыба запеченая (филе)	75	17,3	10,0	3,3	171	
ТТК 2022 Нагетсы куриные	5шт/80	16,3	19,7	2,82	250	
	сред.	16,37	14,98	4,61	218	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200	14,4	18,3	27,67	331	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
	сред.	13,17	16,67	35,21	344	
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180	4,2	9,9	34,1	242	
304/2015 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 черный 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.блю **73,00**
дом-
Итого- **73,00**

№СБ. рел 4 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Флоды 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
№1/2015 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	80		14,3	13,1	5,5	195
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.		16,86	17,82	3,29	240
ТТК 2021 Макаронник с мясом (запечённый), с маслом	180/3		16,7	36	30,2	512
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		19,15	35,65	29,90	519
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
216/2004 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	20/20		2,52	0,4	18,84	91

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


Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
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
67/2015 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
	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) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
ТТК 2022 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
	сред.		17,80	18,35	3,46	249
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/25		26,3	28,9	44,1	366
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с соусом Переменка	160/20		19	23,7	34,3	427
	сред.		22,65	26,30	39,20	397
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
312/2015 Пюре картофельное	150		3,28	4,7	22,03	146
	сред.		3,94	5,58	35,02	208
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.		0,07	0,01	9,58	39
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

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

Заготовочные 1 неделя декабрь 2022 г

№Сб. реп **6 день**

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
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
	сред.		2,21	4,19	10,97	93
1- ЫЕ БЛЮДА						
101/2015 Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	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 запечённые	110		29,4	26,9	1,1	365
	сред.		16,63	19,03	2,60	249
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные с маслом	180/5		6,8	7,5	43,2	268
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5		8	10,1	50,3	324
	сред.		7,40	8,8	46,75	296
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
701/2004 Напиток яблочный	200		0,1	0,1	26,4	106
	сред.		0,08	0,05	17,27	70
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
		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.Арапова

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

2 - я неделя ДЕКАБРЬ

с 12 по 17 декабря, с 26 по 31 декабря 2022 г

№Сб. пер 1 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 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
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 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 Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
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 запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,62	19,16	3,34	255
ТТК 2016 Лазанья с мясом	180		21,2	28,9	36,1	496
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/20		11,3	8,4	67	390
	сред.		18,03	24,20	44,23	470
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		6,19	5,39	34,05	208
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

Итого- 73,00

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
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
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, э/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 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	90		13,5	12,22	8,5	195
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) с соусом Переменка	90/10		22	30,1	1,70	365
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		17,05	17,65	3,94	242
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						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из плодов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68

Итого с
самост. бл 73,00

Итого- 73,00

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 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	
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100	0,99	10,14	8,80	132	
67/2015 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						
ТТК 2021 Котлеты "Пожарские"	90	11,5	9,9	9,6	172	
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	5шт/80	16,6	20,7	4,3	266	
	сред.	14,99	13,97	5,11	205	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357	
ТТК 2019 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	
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,95	6,5	50,25	291	
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80	
	сред.	5,35	6,66	31,05	204	
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	20/20	2,52	0,4	18,84	91	
		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)						
338/2015 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	9,5	1,50	113	
37/2015 Салат картофельный с огурцами, зелёным горошком	100/5	1,46	5,3	9,83	93	
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100	1,3	10,1	7,2	126	
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15	2,4	11,7	15,50	178	
	сред.	2,17	7,41	9,16	113	
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						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204	
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110	29,4	26,9	1,1	365	
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	60/50	12,6	16,6	7	229	
	сред.	19,13	18,08	4,18	256	
ТТК 2021 Плов с куриными грудками, огурец солёный -доп. гарнир	50/150/50	13,4	21,5	40	412	
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525	
	сред.	17,50	28,40	34,80	469	
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180	6,77	5,4	43,14	248	
541/2004 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
304/2015 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	
348/2015 Компот из фруктов сушёных (урюк)	200	1	0,1	30,56	128	
	сред.	0,53	0,04	19,35	81	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91	

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

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., 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 батоном)	25/15	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"	90	11,5	9,9	9,6	172	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	90/10	22	30,1	1,70	365	
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.	14,25	16,26	3,68	218	
ТТК2022 Картофель тушёный с фаршем	200	14,9	17,0	27,5	322	
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/25	26,3	28,9	44,1	366	
	сред.	20,60	22,95	35,80	344	
ГАРНИРЫ						
312/2015 Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175	
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
139/2015 Капуста тушёная	180	4,21	7,4	18	159	
	сред.	4,12	6,20	23,62	169	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
701/2004 Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106	
	сред.	0,08	0,05	17,27	70	
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				

Заготовочные декабрь 2 неделя

№Сб. пр. 6 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
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
	сред.		2,21	4,19	10,97	93
1- ые БЛЮДА						
95/2015 Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10		2,38	6,1	15,11	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом	180/10		21,4	21,5	37,8	431
ТТК 2021 Соус мясной "Смак"	120		10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019 Цыплята запечённые	110		29,4	26,9	1,1	365
	сред.		20,30	19,50	14,93	317
ГАРНИРЫ						
202/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	3,9	43,2	235
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		5,70	5,19	45,60	252
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/7		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,5	28,26	137
	Итого с					
	самост. бл	73,00	27,49	26,24	86,69	701
	юдом-					
	Итого-	73,00	32,09	29,43	109,43	839

/ Начальник отдела по организации питания
Зав. производством
Калькулятор

