

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения



"Утверждаю"

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

А.К.Аганова



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

1 -я неделя ЯНВАРЬ

№Сб.пеш 1 день

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
№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
	<b>сред.</b>		<b>2,15</b>	<b>7,57</b>	<b>11,78</b>	<b>125</b>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11		7,76	7,2	19,4	174
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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 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>
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
	<b>сред.</b>		<b>19,29</b>	<b>26,84</b>	<b>35,77</b>	<b>464</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>4,84</b>	<b>26,11</b>	<b>167</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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. по 2 день

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
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
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>7,92</b>	<b>9,38</b>	<b>122</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
82/2015 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>						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Шашлык 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) 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>
ТТК 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>						
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
	<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>6,37</b>	<b>29,19</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 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
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 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
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
	<b>сред.</b>		<b>1,91</b>	<b>7,06</b>	<b>8,85</b>	<b>108</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	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 запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 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>
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	4шт/140/15		33,7	10,3	48,6	428
ТТК 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>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>12,70</b>	<b>20,00</b>	<b>90,9</b>	<b>591,00</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный 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	20/15		2,14	0,3	16,38	79

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

Наименование блюд	выход	стоимост	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
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		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
	<b>сред.</b>		<b>1,79</b>	<b>6,89</b>	<b>10,94</b>	<b>114</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
88/2015 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>						
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
	<b>сред.</b>		<b>16,86</b>	<b>17,82</b>	<b>3,29</b>	<b>240</b>
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	230		20,8	17,4	55,2	460
ТТК 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>						
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
216/2004 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>						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 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
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.блю</b>	<b>73,00</b>				
	<b>дом-</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
№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
	<b>сред.</b>		<b>2,03</b>	<b>6,16</b>	<b>12,17</b>	<b>113</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
96/2015 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 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324,4
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
	<b>сред.</b>		<b>17,19</b>	<b>17,51</b>	<b>3,41</b>	<b>239</b>
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным 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. рел **6 день**

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
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>
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
101/2015 Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы	250/11		3,9	4,4	17,7	128
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК2021 Соус мясной "Смак"	120		10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019 Цыплята запечённые	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>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<b>Итого с самост.блю дом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

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  
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>						
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.	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>						
Сб.1983 Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020 Ёжики 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 запечённая 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>
ТТК 2016 Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущённым 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>						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
303/2015 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
	<b>сред.</b>		<b>4,94</b>	<b>5,09</b>	<b>26,10</b>	<b>169</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	11,2	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- 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>						
	120		0,48	0,48	11,76	56
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	100		2,08	15,24	6	170
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		1,43	6,09	8,36	94
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	сред.		3,10	7,92	9,38	122
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
82/2015 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>						
	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	6шт/96		20	23,6	3,4	300
ТТК 2022 Нагетсы куриные	50/50		15,2	17,7	2,84	231
260/2015 Гуляш из говядины	сред.		16,55	16,03	4,36	225
	180		17	29,0	16,9	397
ТТК 2022 Грудки куриные по-французски	сред.		17,00	29,00	16,90	397,00
<b>ГАРНИРЫ</b>						
	180		4,6	6,5	48	269
304/2015 Рис отварной	180		6,77	5,4	43,13	248
202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		4,21	7,4	18	159
139/2015 Капуста тушеная	сред.		5,19	6,43	36,38	225
<b>НАПИТКИ</b>						
	200/8				8	32
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200		0,1	0,1	12,4	52
ТТК 2022 Напиток яблочный	сред.		0,05	0,05	10,20	42
	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с						
		Итого с самост. бл	73,00			
		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
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.	70		4,85	9,8	7,28	137
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
	<b>сред.</b>		<b>1,82</b>	<b>7,13</b>	<b>8,88</b>	<b>108</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	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 запеченая (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлык 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>
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 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>						
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
	<b>сред.</b>		<b>5,35</b>	<b>6,66</b>	<b>31,05</b>	<b>204</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
348/2015 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 самост. бл</b>				<b>73,00</b>
		<b>юдом- Итого-</b>				<b>73,00</b>

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/2015 Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки курии.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		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
	<b>сред.</b>		<b>2,17</b>	<b>7,41</b>	<b>9,16</b>	<b>113</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
88/2015 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>						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мяско-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
	<b>сред.</b>		<b>19,13</b>	<b>18,08</b>	<b>4,18</b>	<b>256</b>
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
	<b>сред.</b>		<b>17,50</b>	<b>28,40</b>	<b>34,80</b>	<b>469</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
	<b>сред.</b>		<b>4,91</b>	<b>7,02</b>	<b>37,11</b>	<b>232</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный 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 самост.бл</b>	<b>73,00</b>				
	<b>юдом- 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
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
	<b>сред.</b>		<b>2,94</b>	<b>6,42</b>	<b>10,49</b>	<b>113</b>
<b>1- ые БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
<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 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
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
ТТК 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>
ТТК 2021 Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
ТТК2017 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>						
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
	<b>сред.</b>		<b>4,12</b>	<b>6,20</b>	<b>23,62</b>	<b>169</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
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
	<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 юдом-</b>	<b>73,00</b>				
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>				

**Заготовочные январь 2 неделя**

№Сб. реп **6 день**

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
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>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
95/2015 Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10		2,38	6,1	15,11	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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	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>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
202/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	<b>сред.</b>		<b>5,70</b>	<b>5,95</b>	<b>45,55</b>	<b>259</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,2	46
	<b>сред.</b>		<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>9,67</b>	<b>40</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	<b>Итого с</b>					
	<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>	<b>14,85</b>	<b>24,62</b>	<b>37,81</b>	<b>438</b>
	<b>юдом-</b>					
	<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>	<b>27,65</b>	<b>30,34</b>	<b>85,20</b>	<b>730</b>

Начальник отдела по организации питания  
 Зав. производством  
 Калькулятор


