

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения МБОУ "Школа №88"  
Кидия Мурзин Р.И.

"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 сентября, с 23 по 28 сентября 2024 г

2 - я неделя (СЕНТЯБРЬ)

1 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
а 338/201:	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	131	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		0,85	5,1	55	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,51</b>	<b>3,49</b>	<b>65,92</b>	<b>83</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	20	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ГТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,8	13,93	11,73	223,45
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2024	Котлеты из мяса птицы	90		12,03	13,73	7,07	197
ТТК 2021	Птица запечённая	100		26,7	24,5	150	332
		<b>сред.</b>		<b>17,20</b>	<b>15,50</b>	<b>43,02</b>	<b>231</b>
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3		80
		<b>сред.</b>		<b>4,96</b>	<b>5,30</b>	<b>30,36</b>	<b>201</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2023	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
		<b>сред.</b>		<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>13,3</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>14,27</b>	<b>11,91</b>	<b>146,1</b>	<b>530</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>27,60</b>	<b>24,69</b>	<b>220,6</b>	<b>662</b>



**2 - ой день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
з 338/201:	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	131	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		0,75	5,1	55	75
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,48</b>	<b>3,49</b>	<b>65,9</b>	<b>87</b>
<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>							
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41	292
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,67	176
ТТК 2019	Шашлык из птицы (на шампуре) с соусом "Переменка	100		19	19,1	1,28	251
ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
		<b>сред.</b>		<b>15,31</b>	<b>13,21</b>	<b>4,17</b>	<b>196</b>
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35		406
ТТК2023	Жаркое из птицы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
		<b>сред.</b>		<b>15,90</b>	<b>13,80</b>	<b>14,55</b>	<b>335</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
510/2004	Каша полбяная вязкая	180		4,31	5,5	23,3	160
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2020	Овощная смесь отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
		<b>сред.</b>		<b>4,86</b>	<b>4,98</b>	<b>25,09</b>	<b>165</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК2023	Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
		<b>сред.</b>		<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,78</b>	<b>40</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>20,95</b>	<b>17,67</b>	<b>158,2</b>	<b>55</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>25,22</b>	<b>22,06</b>	<b>173,0</b>	<b>57</b>



**3 - ий день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
338/201:	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		1,12	5,2	2,22	62
	капуста пекинская						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,60</b>	<b>3,51</b>	<b>9,80</b>	<b>83</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,30	158
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2023	Бифштекс рубленый по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
ГТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,64	186
		<b>сред.</b>		<b>17,36</b>	<b>18,61</b>	<b>6,72</b>	<b>263</b>
ТТК 2021	Птицы (филе) запечённая по - Французски	200		18,89	32,11	18,78	441
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
		<b>сред.</b>		<b>6,07</b>	<b>5,29</b>	<b>34,07</b>	<b>208</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
		<b>сред.</b>		<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>13,30</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>24,43</b>	<b>36,01</b>	<b>109,9</b>	<b>672</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>28,97</b>	<b>27,80</b>	<b>131,9</b>	<b>702</b>



4 - ый день		Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
№Сб.ре	Наименование блюд						
	<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
338/201	Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131	
ТТК 2023	Салат - бар	100	1,27	5,1	3,34	77	
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
	<b>1 - ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,65</b>	<b>3,49</b>	<b>10,17</b>	<b>88</b>	
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	9,54	11,16	28	249	
	<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК	Гуляш из птицы	50/50	14,6	15,3	3,23	209	
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75	17,29	9,89	3,28	171	
ТТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30	12,8	13,93	11,73	223	
		<b>сред.</b>	<b>14,90</b>	<b>13,03</b>	<b>6,08</b>	<b>201</b>	
ТТК 2021	Плов с птицей	40/160	15,4	19,3	53,88	430	
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5	20,4	16,35	44,19	400	
		<b>сред.</b>	<b>17,92</b>	<b>17,82</b>	<b>49,04</b>	<b>410</b>	
	<b>ГАРНИРЫ</b>						
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100	3,11	3,4	4,4	31	
304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48,0	26	
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,1	25	
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150	3,51	8,2	28,40	20	
		<b>сред.</b>	<b>4,45</b>	<b>5,90</b>	<b>25,29</b>	<b>16</b>	
	<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	3	
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	4	
		<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,16</b>	<b>3</b>	
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	68	9	
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>23,12</b>	<b>21,67</b>	<b>136,4</b>	<b>6</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>24,54</b>	<b>22,78</b>	<b>118,7</b>	<b>5</b>



**5 - ый день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	ККАЛ	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	42	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	131	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		1,47	5,1	8,50	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>3,48</b>	<b>60,50</b>	<b>91</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
103/2015	Суп картофельный с горохом	250		8,36	8,28	39,3	265
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
260/2015	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,56	208
ГТК 2021	Птица в томатном соусе	50/50		9,91	10,58	4	150
ТТК 2020	Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30		10,3	8,16	25,36	230
		<b>сред.</b>		<b>11,29</b>	<b>11,55</b>	<b>10,52</b>	<b>196</b>
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК2023	Жаркое из птицы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
		<b>сред.</b>		<b>11,37</b>	<b>9,82</b>	<b>48,00</b>	<b>327</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,24	291
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,4	5,06	63
312/2015	Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
		<b>сред.</b>		<b>5,40</b>	<b>5,38</b>	<b>31,20</b>	<b>196</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				32	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02		46
		<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>16,00</b>	<b>39</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>21,99</b>	<b>20,77</b>	<b>186</b>	<b>613</b>



6 - ой день		Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
№Сб.ре	Наименование блюд						
	<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
а 338/201:	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		0,85	5,1	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		сред.		0,67	2,81	7,24	59
	<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>						
101/2015	Суп картофельный с рисом	250		3,12	10,3	33,60	240
	<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
		сред.		20,40	16,35	44,19	406
ТТК 2019	Птица запеченная (цыплята)	100		26,6	24,4	0,97	332
243/2015	Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	0,80	219
		сред.		19,00	20,06	0,89	276
	<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
		сред.		5,66	6,29	45,55	262
	<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
		сред.		0,42	0,03	13,30	57
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	24,01	19,55	132,7	613
		Итого:	79,00	28,27	29,55	135,0	744

Начальник отдела по организации питания  
Зав.производством  
Калькулятор