

Согласовано"

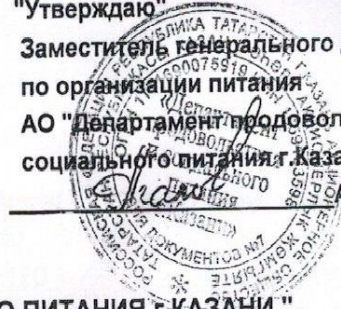
Директор Общеобразовательного учреждения МБОУ "Школа №100 - 40"

*А.К. Арапова*

"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  
с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовой общеобразовательных школ г. Казани (cook & skill)  
для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе г.Казани  
с 2 по 7 сентября, с 16 по 21 сентября 2024 г

1 - 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>							
№338/2015	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	Салат - бар	100		0,85	5,1	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
	<b>сред.</b>			<b>2,51</b>	<b>3,49</b>	<b>9,96</b>	<b>83</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	19,84	142
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		15,76	9,41	3,26	160
	<b>сред.</b>			<b>12,89</b>	<b>11,06</b>	<b>7,12</b>	<b>179</b>
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
	<b>сред.</b>			<b>12,20</b>	<b>15,60</b>	<b>46,00</b>	<b>377</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	<b>сред.</b>			<b>5,92</b>	<b>5,32</b>	<b>32,58</b>	<b>192</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	78
	<b>сред.</b>			<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,22</b>	<b>55</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	<b>Итого с сам.блюд</b>		<b>79,00</b>	<b>17,63</b>	<b>19,48</b>	<b>88,02</b>	<b>606</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,24</b>	<b>20,26</b>	<b>81,72</b>	<b>600</b>

**2 - ой день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
е 338/201:	Плоды 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	<b>Салат - бар</b>	100		0,75	5,1	1,7	75
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,48</b>	<b>3,49</b>	<b>9,62</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	41,14	292
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2019	Чахохбили из птицы	50/50		10,76	14,17	6,93	178
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
		<b>сред.</b>		<b>14,12</b>	<b>12,40</b>	<b>4,80</b>	<b>177</b>
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
ТТК2023	Жаркое по - домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
		<b>сред.</b>		<b>15,82</b>	<b>14,39</b>	<b>36,51</b>	<b>340</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
139/2015	Капуста тушёная	180		4,08	8,9	16,82	165
		<b>сред.</b>		<b>5,13</b>	<b>7,15</b>	<b>35,97</b>	<b>229</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК2023	Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
		<b>сред.</b>		<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>9,85</b>	<b>41</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>20,90</b>	<b>18,26</b>	<b>74,82</b>	<b>559</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>24,33</b>	<b>23,42</b>	<b>79,08</b>	<b>626</b>

### 3 - ий день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/2015	Плоды 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	17,3	158	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021	Чикен	90	9,1	10,11	19,09	202	
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченая с сыром	75/5	18,61	11,23	2,64	186	
243/2015	Сосиски отварные	2 шт/100	11,4	15,71	8,8	219	
		<b>сред.</b>	<b>13,04</b>	<b>12,35</b>	<b>10,18</b>	<b>202</b>	
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	200	14,42	18,3	27,65	331	
		<b>сред.</b>	<b>14,42</b>	<b>18,27</b>	<b>27,65</b>	<b>331</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,94	6,5	50,25	291	
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180	6,72	6,1	43,06	254	
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100	3,11	3,4	4,4	31	
		<b>сред.</b>	<b>5,92</b>	<b>5,32</b>	<b>32,57</b>	<b>192</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			7,98	32	
ТТК 2021	Напиток из урюка	200	0,8	0,06	18,46	79	
		<b>сред.</b>	<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,22</b>	<b>56</b>	
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>19,94</b>	<b>22,17</b>	<b>69,51</b>	<b>561</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>24,48</b>	<b>21,57</b>	<b>84,61</b>	<b>624</b>

#### 4 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/201:	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100	1,27	5,1	3,34	77	
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15	6,2	4,90	15,4	131	
		<b>сред.</b>	<b>2,65</b>	<b>3,49</b>	<b>10,17</b>	<b>88</b>	
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	9,5	11,16	27,7	249	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75	17,29	9,89	3,28	171	
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90	10	12,7	10,98	198	
		<b>сред.</b>	<b>13,65</b>	<b>11,30</b>	<b>7,13</b>	<b>185</b>	
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20	11,34	8,39	66,90	390	
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5	20,4	16,35	44,19	406	
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160	12,2	15,6	46	377	
		<b>сред.</b>	<b>14,65</b>	<b>13,45</b>	<b>52,36</b>	<b>391</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
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	
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150	3,51	8,2	28,4	202	
		<b>сред.</b>	<b>4,60</b>	<b>6,03</b>	<b>32,09</b>	<b>201</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,04		8,13	34	
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41	
		<b>сред.</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,16</b>	<b>38</b>	
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>19,84</b>	<b>17,30</b>	<b>90,53</b>	<b>608</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>23,37</b>	<b>73,69</b>	<b>603</b>

**5 - ый день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/201:	Флоды 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		1,47	5,1	8,5	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		<b>сред.</b>		<b>2,71</b>	<b>3,48</b>	<b>11,89</b>	<b>91</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
103/2015	Суп картофельный с горохом, гренками	250/10		8,36	8,3	39,27	265
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК	Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
ТТК 2023	Бифштекс рубленый по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
ТТК 2020	Биточки рыбные из минтая	90		12,06	15,3	15,92	238
ГТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
		<b>сред.</b>		<b>12,46</b>	<b>14,20</b>	<b>11,50</b>	<b>219</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,06	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,36	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				7,98	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
		<b>сред.</b>		<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>9,57</b>	<b>39</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	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>21,70</b>	<b>23,63</b>	<b>78,23</b>	<b>615</b>

**6 - ой день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
338/201	Плоды 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						
		<b>сред.</b>	<b>0,67</b>	<b>2,81</b>	<b>7,24</b>	<b>59</b>	
<b>1 - ЫЕ БЛЮДА</b>							
101/2015	Суп картофельный с рисом	250	3,12	10,3	33,6	240	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5	20,4	16,35	44,19	406	
		<b>сред.</b>	<b>20,40</b>	<b>16,35</b>	<b>44,19</b>	<b>406</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
		<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</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	18,84	91	
		<b>Итого с сам.блюд</b>	<b>79,00</b>	<b>24,01</b>	<b>19,55</b>	<b>83,56</b>	<b>613</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>24,01</b>	<b>19,55</b>	<b>83,56</b>	<b>613</b>

Начальник отдела по организации питания  
Зав.производством  
Калькулятор

