

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

№БОУ, Школа №100 - ЦО

Абдурашипов Р.Д.



"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 столовой общеобразовательных школ г. Казани (cook & skill)
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

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)

| | Выход | стоимость | белки | жиры | углев | Ккал |
|---|-------|-----------|-------|------|-------|------|
| № 338/201: Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| №3/2015 Бутерброд с сыром (с батонном.) | 30/15 | | 6,19 | 4,86 | 131 | 131 |
| ТТК 2023 Салат - бар | 100 | | 0,85 | 5,1 | 55 | 62 |
| огурцы свежие | | | | | | |
| помидоры свежие | | | | | | |
| масло растительное | | | | | | |

1 - ЫЕ БЛЮДА

| | | | | | |
|--------------------------|-----|-----|------|----|-----|
| 97/2016 Суп картофельный | 250 | 3,5 | 5,40 | 20 | 142 |
|--------------------------|-----|-----|------|----|-----|

ВТОРЫЕ БЛЮДА

| | | | | | |
|---|-------|--------------|--------------|-------------|------------|
| ГТК 2023 Тефтели из говядины в соусе томатном | 60/30 | 12,8 | 13,93 | 11,73 | 223 |
| 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 |
| сред. | | 14,04 | 12,52 | 7,36 | 197 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|
| ТТК2018 Блинчики со сгущённым молоком | 4 шт/180/20 | 11,34 | 8,39 | 66,90 | 390 |
| сред. | | 11,34 | 8,39 | 66,90 | 390 |

ГАРНИРЫ

| | | | | | |
|---|-----|-------------|-------------|--------------|------------|
| 304/2015 Рис отварной | 180 | 4,6 | 6,5 | 48,0 | 269 |
| 309/2015 Спагетти отварные (масло растит.) | 180 | 6,72 | 6,1 | | 254 |
| ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | 3,55 | 3,3 | | 80 |
| сред. | | 4,96 | 5,30 | 16,00 | 201 |

НАПИТКИ

| | | | | | |
|---|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 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 | 78 |
| сред. | | 0,42 | 0,03 | 13,3 | 56 |

| | | | | | |
|---|-------|------|------|----|----|
| Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | 2,52 | 0,36 | 68 | 91 |
|---|-------|------|------|----|----|

| | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Итого с сам.блюд | 79,00 | 14,27 | 11,91 | 146,1 | 529 |
| Итого: | 79,00 | 24,44 | 21,70 | 170,6 | 628 |

2 - ой день

| №Сб.ре | Наименование блюд | Выход | стоимость | белки | жиры | углев | Ккал |
|---|---|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| е 338/201: | Флоды свежле (яблокл) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК 2022 | Бутерброд горячл с сыром (батон) в/с) | 30/15 | | 6,2 | 4,90 | 131 | 131 |
| ТТК 2023 | Салат - бар | 100 | | 0,75 | 5,1 | 55 | 75 |
| | капуста свежая | | | | | | |
| | морковь свежая | | | | | | |
| | масло растлтельное | | | | | | |
| | | сред. | | 2,48 | 3,49 | 65,9 | 87 |
| 1 - ЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| 88/2015 | Щл из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/10 | | 9,01 | 10,12 | 41,14 | 292 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| ТТК 2021 | Рыба (флле) запеченая с сыром, соусом Переменка | 70/5/5 | | 17,5 | 10,6 | 2,67 | 176 |
| ТТК 2020 | Ёжлкл мясные с рисом в соусе томатном | 60/30 | | 9,46 | 9,91 | 8,56 | 161 |
| | | сред. | | 13,47 | 10,27 | 5,62 | 169 |
| ТТК 2020 | Пельмени "Для Умнлков и умнлц" с маслом сливочным | 180/5 | | 20,4 | 16,35 | 49,1 | 406 |
| ТТК2023 | Жаркое из плтцы | 40/160 | | 11,4 | 11,25 | 29,1 | 263 |
| | | сред. | | 15,90 | 13,80 | 39,10 | 335 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| 510/2004 | Каша полбяная вязкая | 180 | | 4,31 | 5,5 | 23,3 | 160 |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные (масло растл.) | 180 | | 6,72 | 6,1 | 43,1 | 254 |
| ТТК 2020 | Овощная смесь отварная | 100 | | 3,55 | 3,3 | 8,88 | 80 |
| | | сред. | | 4,86 | 4,98 | 25,09 | 165 |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| ТТК 2021 | Чай чернл пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 7,98 | 32 |
| ТТК2023 | Наплток из влшнл | 200 | | 0,12 | 0,03 | 11,57 | 48 |
| | | сред. | | 0,06 | 0,02 | 9,78 | 40 |
| | Хлеб ржано - пшеничнл/ хлеб пшеничнл 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 68 | 91 |
| | | Итого с сам.блюд | 79,00 | 20,95 | 17,67 | 182,8 | 553 |
| | | Итого: | 79,00 | 23,38 | 19,11 | 174,4 | 552 |

3 - ий день

| №Сб.ре | Наименование блюд | Выход | стоимость | белки | жиры | углев | Ккал |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| № 338/201: | Флоды свежле (яблокл) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| №3/2015 | Бутерброд с сырор (с батонор) | 30/15 | | 6,19 | 4,86 | 15,42 | 131 |
| ТТК 2023 | Салат - бар | 100 | | 1,12 | 5,2 | 2,22 | 62 |
| | капуста пеклнская | | | | | | |
| | помлдоры свежле | | | | | | |
| | масло растлтельное | | | | | | |
| | 1 - ые БЛЮДА | сред. | | 2,60 | 3,51 | 9,80 | 83 |
| 96/2015 | Рассольнлк Ленинградсклй со сметаной | 250/10 | | 5,04 | 7,60 | 17 | 158 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| ТТК 2023 | Блфштекс 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 (флле) запеченая с сырор | 75/5 | | 18,60 | 11,20 | 2,64 | 186 |
| | сред. | | | 17,36 | 18,61 | 6,72 | 263 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| 302/2015 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 7,95 | 6,5 | 50,25 | 291 |
| 309/2015 | Спагеттл отварные (масло растл.) | 180 | | 6,72 | 6,1 | 43,08 | 254 |
| ТТК 2020 | Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,55 | 3,3 | 8,88 | 80 |
| | сред. | | | 6,07 | 5,29 | 34,07 | 208 |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| ТТК 2021 | Чай черный пакеклрованный с сахарор, лимонор | 200/8/5 | | 0,04 | | 8,13 | 34 |
| ТТК 2021 | Наплток лз урюка | 200 | | 0,8 | 0,06 | 18,46 | 79 |
| | сред. | | | 0,42 | 0,03 | 13,30 | 57 |
| | Хлеб ржанор - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 68 | 91 |
| | Итого с сам.блюд | | 79,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 |
| | Итого: | | 79,00 | 28,97 | 27,80 | 131,9 | 702 |

4 - ый день

| №Сб.ре | Наименование блюд | Выход | стоимост | белки | жиры | углев | Ккал |
|---|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| № 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 | 15,4 | 131 |
| ТТК 2023 | Салат - бар | 100 | | 1,27 | 5,1 | 3,34 | 77 |
| | огурцы свежие | | | | | | |
| | капуста свежая | | | | | | |
| | масло растительное | | | | | | |
| | | сред. | | 2,65 | 3,49 | 10,17 | 88 |
| 1 - ые БЛЮДА | | | | | | | |
| 82/2015 | Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной | 250/10 | | 9,5 | 11,16 | 27,70 | 249 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| 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 |
| | | сред. | | 15,04 | 11,91 | 7,51 | 197 |
| ТТК 2021 | Плов с птицей | 40/160 | | 15,4 | 19,3 | 45,88 | 426 |
| ТТК 2020 | Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным | 180/5 | | 20,4 | 16,35 | 44,19 | 406 |
| | | сред. | | 17,90 | 17,83 | 45,04 | 416 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| 304/2015 | Рис отварной | 180 | | 4,6 | 6,5 | 48,0 | 269 |
| ТТК 2020 | Капуста брокколи отварная | 100 | | 3,11 | 3,4 | 4,4 | 31 |
| 309/2015 | Макаронные изделия отварные (масло растит.) | 180 | | 6,72 | 6,1 | 43,1 | 254 |
| 139/2015 | Картофель запечённый (из сырого) | 150 | | 3,51 | 8,2 | 28,40 | 202 |
| | | сред. | | 4,49 | 6,05 | 30,97 | 189 |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| 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 |
| | | сред. | | 0,03 | 0,00 | 9,16 | 38 |
| | Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 68 | 91 |
| | | Итого с сам.блюд | 79,00 | 23,10 | 21,68 | 132,4 | 633 |
| | | Итого: | 79,00 | 23,75 | 23,98 | 123,2 | 616 |

5 - ый день

| №Сб.ре | Наименование блюд | Выход | стоимост | белки | жиры | углев | Ккал |
|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| № 338/201: | Плоды 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 | Салат - бар | 100 | | 1,47 | 5,1 | 8,50 | 87 |
| | капуста свежая | | | | | | |
| | морковь свежая | | | | | | |
| | масло растительное | | | | | | |
| | 1 - ые БЛЮДА | сред. | | 2,71 | 3,48 | 60,50 | 91 |
| 103/2015 | Суп картофельный с горохом | 250 | | 8,36 | 8,28 | 39,3 | 265 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| 260/2015 | Гуляш из говядины | 45/45 | | 13,7 | 15,90 | 2,56 | 208 |
| ТТК 2021 | Птица тушёная в томатном соусе | 50/50 | | 13,7 | 13,29 | 2,51 | 185 |
| ТТК 2024 | Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе | 60/30 | | 10,25 | 8,16 | 25,36 | 230 |
| | сред. | | | 12,54 | 12,45 | 10,14 | 208 |
| ТТК2018 | Блинчики со сгущённым молоком | 4 шт/180/20 | | 11,34 | 8,39 | 66,90 | 390 |
| | сред. | | | 11,34 | 8,39 | 66,90 | 390 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| 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 |
| | сред. | | | 5,40 | 5,38 | 31,20 | 196 |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| 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 |
| | сред. | | | 0,07 | 0,01 | 9,57 | 39 |
| | Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 68 | 91 |
| | Итого с сам.блюд | | 79,00 | 14,12 | 11,88 | 137,0 | 520 |
| | Итого: | | 79,00 | 23,24 | 21,67 | 179,4 | 625 |

6 - ой день

| №Сб.ре | Наименование блюд | Выход | стоимость | белки | жиры | углев | Ккал |
|---|---|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | | |
| № 338/201: | Плоды свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ТТК 2023 | Салат - бар | 100 | | 0,85 | 5,1 | 2,71 | 62 |
| | огурцы свежие | | | | | | |
| | помидоры свежие | | | | | | |
| | масло растительное | | | | | | |
| | | сред. | | 0,67 | 2,81 | 7,24 | 59 |
| 1 - ЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| 101/2015 | Суп картофельный с рисом | 250 | | 3,12 | 10,3 | 33,60 | 240 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| 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 |
| 243/2015 | Сосиски отварные | 2 шт/100 | | 11,4 | 15,71 | 8,80 | 219 |
| | | сред. | | 11,40 | 15,71 | 8,80 | 219 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | | |
| 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 |
| НАПИТКИ | | | | | | | |
| 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 | 20,67 | 25,20 | 142,9 | 687 |

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор

