

"Согласовано"

Директор  
общеобразовательного учреждения



"Утверждаю"  
заместитель генерального директора  
АО "Департамент продовольствия и  
социального питания г. Казани"  
Атапова А.К.



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 30 сентября 2024 г. по 2 ноября 2024 г.

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Популярность, %
<b>1 НЕДЕЛЯ с 30 сентября по 5 октября, с 14 по 19 октября, с 28 октября по 2 ноября 2024 г.</b>								
<b>1 ДЕНЬ</b>								
<b>1-Салаты</b>								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	50
реп. № 3/2004г. № 3/2016г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
ТТК	САЛАТ- БАР (помидоры, огурцы, свежие, масло растительное)	100		0,855	5,138	2,708	62	25
	СРЕД:			2,510	3,493	9,963	83	
<b>1-Первые блюда</b>								
№87/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		2,520	2,978	19,848	117	10
	СРЕД:			2,520	2,978	19,848	117	
<b>2-Вторые блюда</b>								
ТТК Август 2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ (М)	100		18,005	7,039	3,530	150	10
ТТК	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (цыплята)	100		26,697	24,450	0,970	332	40
ТТК от 01.11.2022 г	КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО-КУРИНЫЕ	90г		13,795	14,749	7,996	216	15
	СРЕД:			19,499	15,413	4,165	233	
<b>3-Гарниры</b>								
№302/2015г, Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	20
№309/2015г, Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	40
№129/2015г, Дели	КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31	5
	СРЕД:			5,926	5,333	32,592	192	
<b>4-Напитки</b>								
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	30
ТТК № 2694 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48	70
	СРЕД:			0,060	0,015	9,777	40	
<b>5-Хлеб</b>								
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
	СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	
<b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>								
ТТК №2737 от 07.12.2023	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		16,600	19,369	46,036	428	25
ТТК (Акт 19.09.2018 г.)	БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт	180/20		11,340	8,396	66,900	390	10
	СРЕД:			13,970	13,883	56,468	409	
	<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>					

1 НЕДЕЛЯ								
2 ДЕНЬ								
<b>1-Салаты</b>								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	60
ТТК	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
ТТК	САЛАТ- БАР (капуста свежая, морковь, м/растит.)	100		1,473	5,090	8,504	87	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>2,716</b>	<b>3,477</b>	<b>11,895</b>	<b>91</b>	
<b>1-Первые блюда</b>								
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		1,818	5,195	8,940	91	10
ТТК	СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,039</b>	<b>3,348</b>	<b>4,650</b>	<b>54</b>	
<b>2-Вторые блюда</b>								
ТТК 2022 г Март	ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ	50/50		14,654	17,518	6,938	245	35
ТТК Август 2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА (М)	80/5/5		15,735	6,594	3,025	135	15
ТТК Ноябрь 2023 г	МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	80/5		21,640	24,052	0,929	308	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>17,343</b>	<b>16,055</b>	<b>3,631</b>	<b>229</b>	
<b>3-Гарниры</b>								
№304/2015г,Дели	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	10
ТТК 2016г	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	30
№139/2015г,Дели	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180		4,246	7,438	18,031	159	5
ТТК	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (из сырого)	150		3,507	8,224	28,402	202	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>4,769</b>	<b>7,066</b>	<b>34,383</b>	<b>221</b>	
<b>4-Напитки</b>								
ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	50
ТТК 2021 г	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46	50
		<b>СРЕД:</b>		<b>0,090</b>	<b>0,014</b>	<b>9,642</b>	<b>40</b>	
<b>5-Хлеб</b>								
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>	
<b>2-Самостоятельные вторые блюда</b>								
ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,449	16,359	44,197	406	30
ТТК № 2739 от 07.12.2023 г	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	40/160		14,600	14,012	29,090	301	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>17,525</b>	<b>15,186</b>	<b>36,644</b>	<b>354</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>					

1 НЕДЕЛЯ								
3 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	70
рец.№ 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
Акт к/пр 2015 г.	САЛАТ- БАР (капуста пекинская, помидоры свежие,масло растит.	100		1,122	5,185	2,224	62	5
		<b>СРЕД:</b>		<b>2,599</b>	<b>3,508</b>	<b>9,801</b>	<b>83</b>	
1-Первые блюда								
№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,285	5,385	16,925	126	10
ТТК	СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,273</b>	<b>3,443</b>	<b>8,643</b>	<b>71</b>	
2-Вторые блюда								
ТТК от 1Ноября 2022 г	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	90г		13,497	12,037	8,367	192	30
ТТК Август 2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (М)	80/5		15,719	5,762	2,824	127	15
№243/2015г,Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		10,400	20,100	0,800	226	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>13,205</b>	<b>12,633</b>	<b>3,997</b>	<b>182</b>	
3-Гарниры								
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	10
№309/2015г,Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	40
№129/2015г, Дели	КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31	5
		<b>СРЕД:</b>		<b>5,926</b>	<b>5,333</b>	<b>32,592</b>	<b>192</b>	
4-Напитки								
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	50
ТТК № 2694 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48	50
		<b>СРЕД:</b>		<b>0,060</b>	<b>0,015</b>	<b>9,777</b>	<b>40</b>	
5-Хлеб								
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>	
2-Самостоятельные вторые блюда								
ТТК(АКТ от 10.07.2019г Комбин	ПТИЦА (филе) ПО-ФРАНЦУЗСКИ	200		18,899	32,115	18,787	441	20
ТТК 2021 г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200г		14,537	18,297	28,571	335	20
		<b>СРЕД:</b>		<b>16,718</b>	<b>25,206</b>	<b>23,679</b>	<b>388</b>	
<b>Итого:</b>			<b>79,00</b>					

**1 НЕДЕЛЯ  
4 ДЕНЬ**

**1-Салаты**

№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	50
ТТК 2024 г	САЛАТ- БАР (огурцы свежие, капуста свеж., м/растит.)	100		1,270	5,090	6,339	77	25
ТТК	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>2,648</b>	<b>3,477</b>	<b>11,173</b>	<b>88</b>	

**1-Первые блюда**

№82/2015г, Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,775	5,166	12,300	103	10
ТТК	СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,018</b>	<b>3,333</b>	<b>6,330</b>	<b>60</b>	

**2-Вторые блюда**

ТТК Август 2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ (М)	100		18,005	7,039	3,530	150	20
ТТК от 01.11.2022 г	КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО-КУРИНЫЕ	90г		13,795	14,749	7,996	216	25
ТТК	ШАШЛЫК ИЗ ПТИЦЫ (с переменной)	100		24,047	23,455	1,281	311	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>18,616</b>	<b>15,081</b>	<b>4,269</b>	<b>226</b>	

**3-Гарниры**

№304/2015г, Дели	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	5
ТТК 2016г	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	35
ТТК от 8.12.2020 г	ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	5
ТТК	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ (из сырого)	150		3,507	8,224	28,402	202	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>4,596</b>	<b>6,038</b>	<b>32,097</b>	<b>201</b>	

**4-Напитки**

ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	30
ТТК от 2021г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,012	0,001	10,178	41	70
		<b>СРЕД:</b>		<b>0,029</b>	<b>0,003</b>	<b>9,156</b>	<b>38</b>	

**5-Хлеб**

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,260</b>	<b>0,180</b>	<b>9,420</b>	<b>46</b>	

**2-Самостоятельные вторые блюда**

ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,449	16,359	44,197	406	30
ТТК №2737 от 07.12.2023	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		16,600	19,369	46,036	428	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>18,525</b>	<b>17,864</b>	<b>45,117</b>	<b>417</b>	

**Итого:** 79,00

**1 НЕДЕЛЯ  
5 ДЕНЬ**

**1-Салаты**

№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	50
рец.№ 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
ТТК	САЛАТ- БАР (капуста свежая, морковь, м/растит.)	100		1,473	5,090	8,504	87	20
		<b>СРЕД:</b>		<b>2,716</b>	<b>3,477</b>	<b>11,895</b>	<b>91</b>	

**1-Первые блюда**

№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		5,870	5,545	19,280	151	15
№ 551 Сбор. рец. 2004 год	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		0,932	1,583	5,945	42	15
		<b>СРЕД:</b>		<b>5,870</b>	<b>5,545</b>	<b>19,280</b>	<b>151</b>	

**2-Вторые блюда**

ТТК	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	50/50		14,619	15,270	3,235	209	10
ТТК № 1515 от 28.07.2021 г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	90		16,206	5,875	5,924	135	35
ТТК от 1Ноября 2022 г	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	90г		13,497	12,037	8,367	192	15
ТТК(АКТ от 10.07.2019 года)	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЁННАЯ	90		22,796	32,606	2,154	393	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>16,780</b>	<b>16,447</b>	<b>4,920</b>	<b>232</b>	

**3-Гарниры**

№312/2015г,Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,938	5,588	26,432	175	20
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	10
№309/2015г,Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,722	6,079	43,083	254	35
№129/2015г, Дели	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63	5
		<b>СРЕД:</b>		<b>5,405</b>	<b>5,376</b>	<b>31,206</b>	<b>196</b>	

**4-Напитки**

ТТК 2021 г	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННОЙ КОМПОТНОЙ СМЕСИ	200		0,135	0,023	11,150	46	30
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	70
		<b>СРЕД:</b>		<b>0,068</b>	<b>0,012</b>	<b>9,567</b>	<b>39</b>	

**5-Хлеб**

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,520	0,160	9,840	47	100
	ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,000	0,200	9,000	44	100
		<b>СРЕД:</b>		<b>1,151</b>	<b>0,648</b>	<b>8,262</b>	<b>44</b>	

**2-Самостоятельные вторые блюда**

ТТК (Акт 19.09.2018 г)	БЛИНЧИКИ (п/ф) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 4шт/	180/20		11,340	8,396	66,900	390	20
ТТК № 2738 от 07.12.2023 г	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	40/160		15,583	16,160	28,835	323	10
		<b>СРЕД:</b>		<b>13,462</b>	<b>12,278</b>	<b>47,868</b>	<b>357</b>	

**Итого:**

**79,00**