

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного учреждения

МАОУ Г. № 139-407  
А.С. Барер



"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 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>							
е 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		0,85	5,14	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
	<b>1 - ые БЛЮДА</b>	<b>сред.</b>	<b>2,51</b>	<b>3,49</b>	<b>9,96</b>	<b>83</b>	
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	19,8	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		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2021	Птица запечённая	100		26,69	24,46	0,97	332
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>18,00</b>	<b>15,68</b>	<b>5,08</b>	<b>234</b>	
ТТК 2018	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	49,03	384
	<b>сред.</b>	<b>сред.</b>	<b>11,78</b>	<b>12,00</b>	<b>57,97</b>	<b>387</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>сред.</b>	<b>5,92</b>	<b>5,32</b>	<b>32,58</b>	<b>192</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай чёрный 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>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>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>17,21</b>	<b>15,88</b>	<b>99,99</b>	<b>617</b>
			<b>79,00</b>	<b>29,35</b>	<b>24,88</b>	<b>79,68</b>	<b>655</b>

## 2 - ой день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
в 338/201:	Флоды свежле (яблокл)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022	Булерброд горячл с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		1,47	5,1	8,5	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растлтельное						
	<b>сред.</b>			<b>2,72</b>	<b>3,49</b>	<b>11,89</b>	<b>91</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
88/2015	Щл из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41,14	292
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2019	Чахохблл из пллцы	50/50		10,76	14,17	6,93	199
ТТК 2021	Рыба (флле) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,47	10,62	2,67	176
ТТК 2020	Медальоны из пллцы запеченные с сыром	80/5		16,40	19,6	0,92	246
	<b>сред.</b>			<b>14,88</b>	<b>14,80</b>	<b>3,51</b>	<b>207</b>
ТТК 2020	Пельмени "Для Умнлков и умнлц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
ТТК2023	Жаркое по - домашнему	40/160		12,1	17,93	39,88	370
	<b>сред.</b>			<b>16,23</b>	<b>17,14</b>	<b>42,04</b>	<b>388</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рлс отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагеттл отварные (масло растл.)	180		6,72	6,1	43,08	254
139/2015	Капуста тушеная	180		4,24	7,4	18,03	159
139/2015	Картофель запеченный (из сырого)	150		3,51	8,2	28,4	202
	<b>сред.</b>			<b>4,94</b>	<b>6,93</b>	<b>39,83</b>	<b>242</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай чернлй пакетированный с сахаром, лимонем	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК2023	Наплток из влшнл	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 - пшеничнлй/ хлеб пшеничнлй 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	<b>Итого с сам.блюд</b>		<b>79,00</b>	<b>21,54</b>	<b>21,01</b>	<b>82,61</b>	<b>611</b>
	<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>25,14</b>	<b>25,60</b>	<b>83,91</b>	<b>672</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> капуста пекинская помидоры свежие масло растительное	100		1,12	5,2	2,22	62
		<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) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,64	186
243/2015	Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
		<b>сред.</b>		<b>13,03</b>	<b>12,34</b>	<b>10,18</b>	<b>202</b>
ТТК 2021	Птицы (филе) запечённая по - Французски	200		18,89	32,11	18,78	441
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,3	27,65	331
		<b>сред.</b>		<b>16,66</b>	<b>25,19</b>	<b>23,22</b>	<b>386</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>22,17</b>	<b>29,09</b>	<b>65,08</b>	<b>616</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>24,47</b>	<b>21,56</b>	<b>84,61</b>	<b>624</b>

#### 4 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
з 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		10,01	12,70	10,98	198
ТТК 2019	Шашлык из птицы (на шампуре) с соусом "Переменка	100		19	19,1	1,28	251
		<b>сред.</b>		<b>15,43</b>	<b>13,90</b>	<b>5,18</b>	<b>207</b>
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	49,03	384
		<b>сред.</b>		<b>16,31</b>	<b>15,98</b>	<b>46,61</b>	<b>395</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>21,51</b>	<b>19,83</b>	<b>84,77</b>	<b>612</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>25,22</b>	<b>23,78</b>	<b>75,43</b>	<b>624</b>

**5 - ый день**

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№ 338/2011	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 2022	Биточки рыбные из минтая	90		12,1	15,3	15,92	238
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
ГТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
		<b>сред.</b>		<b>15,04</b>	<b>18,80</b>	<b>9,17</b>	<b>263</b>
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК2023	Жаркое по - домашнему	40/160		11,2	12,43	28,83	273
		<b>сред.</b>		<b>11,29</b>	<b>10,41</b>	<b>47,87</b>	<b>332</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>16,54</b>	<b>16,28</b>	<b>69,13</b>	<b>494</b>
		<b>Итого:</b>	<b>79,00</b>	<b>25,74</b>	<b>28,02</b>	<b>80,66</b>	<b>680</b>