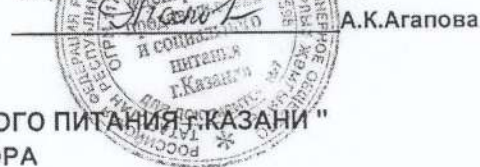


"Согласовано"
 Директор Общеобразовательного
 учреждения



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
 по организации питания
 АО "Департамент продовольствия и
 социального питания г.Казани"



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
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
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	131	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,85	5,1	55	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
		сред.		2,51	3,49	65,92	83
1 - ые БЛЮДА							
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	20	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 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
		сред.		17,20	15,50	43,02	231
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		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	43,1	254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3		80
		сред.		4,96	5,30	30,36	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	79
		сред.		0,42	0,03	13,3	57
	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	530
		Итого:	79,00	27,60	24,69	220,6	662

2 - ой день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
з 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	292
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Рыба (флеле) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,67	176
ТТК 2019	Шашлык из пллцы (на шамплуре) с соусом "Переменка	100		19	19,1	1,28	251
ТТК 2020	Ёжлкл мясные с рисом в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
		сред.		15,31	13,21	4,17	196
ТТК 2020	Пельмени "Для Умнлков и умнлц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35		406
ТТК2023	Жаркое из пллцы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
		сред.		15,90	13,80	14,55	335
ГАРНИРЫ							
510/2004	Каша полблная вязкая	180		4,31	5,5	23,3	160
309/2015	Макаронные лзделла 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 чернлй 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 ржанол - пшеничнлй/ хлеб пшеничнлй 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	20,95	17,67	158,2	553
		Итого:	79,00	25,22	22,06	173,0	579

3 - ий день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
в 338/2011	Флоды свежле (яблокл)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батонот)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,12	5,2	2,22	62
	капуота пеклнкская						
	помлдоры свежле						
	масло растлтельное						
		сред.		2,60	3,51	9,80	83
1 - ые БЛЮДА							
96/2015	Рассольнк Ленинградскл со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,30	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 сырот	75/5		18,60	11,20	2,64	186
		сред.		17,36	18,61	6,72	263
ТТК 2021	Птлцы (флле) запечённая по - Французскл	200		18,89	32,11	18,78	441
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 чернлй пакетированный с сахарот, лимонот	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 ржано - пшеничнлй/ хлеб пшеничнлй 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	24,43	36,01	109,9	672
		Итого:	79,00	28,97	27,80	131,9	702

4 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
в 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	15,4	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежле						
	капуста свежая						
	масло растлтельное						
		сред.		2,65	3,49	10,17	88
1 - ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,54	11,16	28	249
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК	Гуляш лз плтцы	50/50		14,6	15,3	3,23	209
ТТК 2019	Рыба (флле) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2023	Тефтели лз говядины в соусе томатном	60/30		12,8	13,93	11,73	223
		сред.		14,90	13,03	6,08	201
ТТК 2021	Плов с плтцей	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	406
		сред.		17,92	17,82	49,04	418
ГАРНИРЫ							
ТТК 2020	Капуста брокколл отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
304/2015	Рлс отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растл.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Картофель запечённый (лз сырого)	150		3,51	8,2	28,40	202
		сред.		4,45	5,90	25,29	162
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай чернл пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток лз шлповника	200		0,01		10,18	41
		сред.		0,03	0,00	9,16	38
	Хлеб ржано - пшеничнл/ хлеб пшеничнл 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	23,12	21,67	136,4	635
		Итого:	79,00	24,54	22,78	118,7	580

5 - ый день

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	ККАЛ	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 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	Салат - бар	100		1,47	5,1	8,50	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
		сред.		2,71	3,48	60,50	91
1 - ые БЛЮДА							
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
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
		сред.		11,29	11,55	10,52	196
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
		сред.		11,37	9,82	48,00	327
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				32	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02		46
		сред.		0,07	0,01	16,00	39
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
		Итого с сам.блюд	79,00	0,00	0,00	0,00	0
		Итого:	79,00	21,99	20,77	186	613