

"Согласовано"

Директор
образовательного учреждения



Акционерное общество "Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

**МЕНЮ
СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

в столовых общеобразовательных школ г. Казани для учащихся с 11 лет и старше
с 2 декабря 2024 г. по 28 декабря 2024 г.



№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Популярность, %
1 НЕДЕЛЯ с 2 декабря 2024 г. по 7 декабря 2024 г.; с 16 декабря 2024 г. по 21 декабря 2024 г.								
1 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	10
рец. № 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	15
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23	40
№47/2015г, Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,086	7,720	86	25
	СРЕД:			2,936	2,657	9,675	74	
1-Первые блюда								
№97/2015г, Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250		6,937	5,937	44,312	258	10
	СРЕД:			6,937	5,937	44,312	258	
2-Вторые блюда								
ТТК № 3063 от 29.10.2024 г	РЫБА (фила) ПО - МОСКОВСКИ (М)	70/20		17,024	14,728	1,790 -	209	5
ТТК	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (цыплята)	100		26,697	24,450	0,970	332	35
ТТК от 19.07.2023 г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	60/30		12,790	13,930	11,730	223	25
№243/2015г, Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		11,400	15,710	8,800	222	10
	СРЕД:			16,978	17,205	4,830	247	
2-Самостоятельные вторые блюда								
ТТК №2737 от 07.12.2023	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		15,440	19,290	51,200	430	25
	СРЕД:			15,440	19,290	51,200	430	
3-Гарниры								
№304/2015г, Дели	РИС ОТВАРНОЙ	180		4,601	6,521	48,017	269	15
№309/2015г, Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,053	4,882	43,087	240	55
ТТК от 8.12.2020 г	ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	5
	СРЕД:			4,736	4,910	33,330	196	
4-Напитки								
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	50
ТТК № 2693 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32	50
	СРЕД:			0,020	0,000	7,987	32	
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
	СРЕД:			1,260	0,180	9,420	46	
	ИТОГО:		79,00					

1 НЕДЕЛЯ								
2 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	20
ТТК	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	10
№10 Сб.Пермь 2001г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100		0,990	5,140	8,786	85	25
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91	35
		СРЕД:		2,304	3,891	11,344	91	
1-Первые блюда								
№88/2015г,Дели	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		8,050	5,125	37,690	229	10
ТТК	- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
		СРЕД:		8,310	6,625	38,050	245	
2-Вторые блюда								
ТТК № 3086 от 29.10.2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЁНАЯ С СЫРОМ, СОУСОМ ПЕРЕМЕНКА (М)	80/5/5		17,643	6,732	3,025	144	10
ТТК 2022 г Март	ЧАХОХБИЛИ ИЗ ФИЛЕ КУРИНЫХ ГРУДОК	50/50		14,654	17,518	6,938	245	40
№260/2015г,Дели	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50		15,194	17,678	2,845	231	10
		СРЕД:		15,830	13,976	4,269	207	
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 № 2739 от 07.12.2023 г	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудки куриные)	40/160		12,890	15,910	35,790	341	10
		СРЕД:		16,670	16,135	39,994	374	
3-Гарниры								
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	15
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	10
		СРЕД:		6,074	5,295	34,072	208	
4-Напитки								
ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	30
ТТК от 2021г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49	70
		СРЕД:		0,063	0,043	10,037	42	
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
		СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	
		ИТОГО:	79,00					

**1 НЕДЕЛЯ
3 ДЕНЬ****1-Салаты**

№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	20
рец.№ 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	10
№52/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ (с маслом)	100		2,217	2,267	1,900	37	35
№47/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100		1,638	5,086	7,720	86	25
		СРЕД:		2,633	3,173	9,200	77	

1-Первые блюда

№96/2015г,Дели	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		4,126	9,237	38,000	252	10
ТТК	- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
		СРЕД:		4,386	10,737	38,360	268	

2-Вторые блюда

ТТК № 3065 от 29.10.2024 г	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ (М)	80/5		17,627	7,069	2,824	146	20
ТТК № 2213 от 02.12.2022 г	ЧИКЕН	90		11,103	10,108	11,093	176	30
ТТК(АКТ от 10.07.2019 года)	ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕННАЯ	90		22,796	32,606	2,154	393	20
		СРЕД:		17,175	16,594	5,357	238	

2-Самостоятельные вторые блюда

ТТК 2021 г	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200г		14,537	18,297	28,571	335	30
		СРЕД:		14,537	18,297	28,571	335	

3-Гарниры

ТТК 2014	КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		6,460	7,326	34,949	231	15
№309/2015г,Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,053	4,882	43,087	240	50
№129/2015г, Дели	КАПУСТА БРОККОЛИ ОТВАРНАЯ	100		3,111	3,441	4,444	31	5
		СРЕД:		5,208	5,216	27,493	167	

4-Напитки

ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	70
ТТК № 2694 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200		0,120	0,030	11,570	48	30
		СРЕД:		0,060	0,015	9,777	40	

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
		СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	
		ИТОГО:	79,00					

1 НЕДЕЛЯ								
4 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	5
ТТК	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (батон в/с)	30/15		6,195	4,860	15,420	131	5
ТТК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		3,430	0,200	3,800	23	60
№рещ.53 Сбор.2013 Самара	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100		1,317	5,168	11,189	98	20
		СРЕД:		2,856	2,677	10,542	77	
1-Первые блюда								
№82/2015г,Дели	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		4,450	3,912	37,800	204	10
ТТК	- СМЕТАНА	10		0,260	1,500	0,360	16	10
		СРЕД:		4,710	5,412	38,160	220	
2-Вторые блюда								
ТТК № 3063 от 29.10.2024 г	РЫБА (филе) ПО - МОСКОВСКИ (М)	70/20		17,024	14,728	1,790	209	5
ТТК	ШАШЛЫК ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК (с перемешкой)	100		24,047	23,455	1,281	311	10
ТТК от 01.11.2022 г	КОТЛЕТЫ АППЕТИТНЫЕ МЯСО-КУРИНЫЕ	90г		10,010	12,700	10,980	198	55
		СРЕД:		17,027	16,961	4,684	239	
2-Самостоятельные вторые блюда								
ТТК 2015г	ПЕЛЬМЕНИ ДЛЯ УМНИКОВ И УМНИЦ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5		20,449	16,359	44,197	406	25
ТТК №2737 от 07.12.2023	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	40/160		15,440	19,290	51,200	430	5
		СРЕД:		17,945	17,825	47,699	418	
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	50
ТТК	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (из сырого)	150		3,507	8,224	28,402	202	10
ТТК от 8.12.2020 г	ОВОЩНАЯ СМЕСЬ ОТВАРНАЯ	100		3,554	3,327	8,885	80	5
		СРЕД:		4,596	6,038	32,097	201	
4-Напитки								
ТТК 2021 г	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34	30
ТТК № 2693 от 14.09.2023 г	НАПИТОК ИЗ УРЮКА	200		0,020	0,000	7,990	32	70
		СРЕД:		0,033	0,003	8,062	33	
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
		СРЕД:		1,260	0,180	9,420	46	

		ИТОГО:	79,00					
1 НЕДЕЛЯ								
5 ДЕНЬ								
1-Салаты								
№ 338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120		0,480	0,480	11,760	56	35
рец.№ 3/2004г, № 3/2015г Дели	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15		6,195	4,860	15,420	131	10
№37/2015г,Дели	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100		1,490	5,251	10,072	94	10
№45/2015г,Дели	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,552	5,085	9,408	91	35
		СРЕД:		2,429	3,919	11,665	93	
1-Первые блюда								
№102/2015г,Дели	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250		6,138	8,050	44,050	273	15
№ 551 Сбор. рец. 2004 год	- ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10		0,932	1,583	5,945	42	15
		СРЕД:		7,070	9,633	49,995	315	
2-Вторые блюда								
ТТК № 1515 от 28.07.2021 г	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	90		12,060	15,310	15,920	238	25
ТТК 2021г июль	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ГРУДОК ИНДЕЙКИ	50/50		13,222	16,164	2,098	207	15
ТТК от 1Ноября 2022 г	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	90г		10,690	12,037	8,367	184	15
№243/2015г,Дели	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100		11,400	15,710	8,800	222	25
		СРЕД:		11,843	14,805	8,796	210	
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
		СРЕД:		11,340	8,396	66,900	390	
3-Гарниры								
№302/2015г,Дели	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,946	6,479	50,249	291	15
№309/2015г,Дели	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,053	4,882	43,087	240	40
№312/2015г,Дели	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,938	5,588	26,432	175	20
№129/2015г, Дели	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100		3,012	3,358	5,060	63	5
		СРЕД:		5,237	5,077	31,207	192	
4-Напитки								
ТТК	ЧАЙ ПАКЕТИРОВАННЫЙ С САХАРОМ	200/8		-	-	7,984	32	70
ТТК от 2021г	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200		0,080	0,080	11,940	49	30
		СРЕД:		0,040	0,040	9,962	41	
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