

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения

"Утверждаю"

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

А.К.Арапова

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 6 по 11 февраля, с 20 по 25 февраля 2023 г

1 -я неделя ФЕВРАЛЬ

№Сб.реш 1 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,06	7,41	11,28	122

1-ЫЕ БЛЮДА

102/2015 Суп картофельный с горохом, с фрикадельками из птицы	250/11	7,76	7,2	19,4	174
---	--------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90	13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20	18	13,8	2	204
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50	9,9	10,6	3,6	150
	сред.	13,80	12,21	4,70	183
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160	11,9	15,0	42,76	357
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2019 Рыбный киш	170	24,4	30,22	34,94	510
	сред.	19,29	26,84	35,77	464

ГАРНИРЫ

303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100	3,9	3,6	8,8	80
	сред.	4,96	4,84	26,11	167

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,1	11,9	49
	сред.	0,04	0,04	9,95	40,5

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

№Сб. рел 2 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131
52/2015	Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100	1,43	6,09	8,36	94
ТТК 2016	Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек,масло растит.)	100	2,08	15,24	6	170
ТТК 2016	Салат"Столичный" с соусом Переменка	80	5,3	12,9	5,4	159

сред. 3,08 7,91 8,99 120

1-ые БЛЮДА

82/2015 Борщ со свеж. капустой, картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,8	7,5	12,6	134
---	----------	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2021 Шашлык из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175
	сред.	15,46	16,37	4,07	225

ТТК 2021 Жаркое из птицы (грудки куриные)	50/150	16,1	16	21,5	295
	сред.	16,10	16,00	21,50	295

ГАРНИРЫ

312/2015 Пюре картофельное	180	3,94	5,6	26,46	175
309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180	6,72	6,1	43,1	254
139/2015 Капуста тушеная	180	4,21	7,4	18	159
	сред.	4,96	6,37	29,19	196

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
	сред.	0,10	0,01	9,64	40,00

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,4	18,84	91
---	-------	------	-----	-------	----

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

№Сб. рец.

3-ий день

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
тк 2019 Салат "Прага" (грудки курин.,морковь отвар.,огурцы солён.,м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
49/2004 Салат из моркови (морковь,сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	сред.		1,89	7,05	8,46	106
1- ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
тк 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
тк 2022 Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом	70/5		19,1	19,1	2,5	260
тк 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
тк 2022 Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
	сред.		16,04	14,68	4,56	213
тк2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
тк 2021 Плов с говядиной	40/160		11,9	15,0	42,76	357
	сред.		19,10	21,95	43,43	362
ГАРНИРЫ						
тк 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
тк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		12,70	20,00	90,9	591,00
НАПИТКИ						
тк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
699/2004 Напиток Лимонный	200		0,14		24,43	101
	сред.		0,07	0,00	16,22	67
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
Итого с						
самост.блю		73,00				
дом-						
Итого-		73,00				

№Сб. прг 4 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар.,яблоки,кукуруза консер.,масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2021 Салат с фасолью (фасоль консер,морковь отв,огурцы солён,м/раст.)	100		3,1	8,4	8,6	123
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		1,77	6,87	10,55	112

1-ые БЛЮДА

88/2015 Щи из свеж. капусты с картофелем, с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5	3,33	6,4	7,4	120
---	----------	------	-----	-----	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25	15,8	9,9	2,61	163
ТТК 2021 Люля кебаб	80	14,3	13,1	5,5	195
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50	14,6	15,3	3,235	209
ТТК2020 Голень куриная запечённая в сливочном маринаде	90	22,7	33,0	1,8	391
	сред.	16,86	17,82	3,29	240
ТТК 2021 Гречка с фаршем и овощами	230	20,8	17,4	55,2	460
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180	21,6	35,3	29,6	525
	сред.	21,20	26,35	42,40	493

ГАРНИРЫ

303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180	6,77	5,4	43,13	248
216/2004 Картофель тушёный	180	3,9	12,7	29,4	249
	сред.	4,96	7,89	32,98	223

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай чёрный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	сред.	0,01	0,00	9,10	37

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

20/15 2,14 0,3 16,38 79

Итого с
самост.блю 73,00
дом-
Итого- 73,00

№Сб. пр. 5 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100	1,21	5,2	10,9	96	
67/2015 Винегрет овощной	100	1,22	10,16	7,17	126	
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100	1,05	10,1	15,6	158	
	сред.	2,02	6,15	11,77	112	
1-ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,42	6,1	17,1	134	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5	17,5	10,6	2,7	175	
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5	19,6	26,8	1,51	324	
ТТК 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90	16,5	15,0	6,6	225	
260/2015 Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,7	2,84	231	
	сред.	17,19	17,51	3,41	239	
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3шт/105/10	26,3	28,9	44,1	366	
	сред.	26,30	28,90	44,10	366	
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
312/2015 Пюре картофельное	150	3,28	4,7	22,03	146	
	сред.	3,94	5,58	35,02	208	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46	
	сред.	0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15	1,89	0,3	14,13	68	
	Итого с самост.блю	73,00				
	дом-					
	Итого-	73,00				

№Сб. пр. 6 день

Наименование блюд

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5	4,55	7	12,90	134
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	88
	сред.	2,21	4,19	10,97	93	

1-ЫЕ БЛЮДА

101/2015 Суп картофельный с рисом, с фрикадельками из птицы	250/11	3,9	4,4	17,7	128
---	--------	-----	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Соус мясной "Смак"	120	10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019 Цыплята запечённые	120	32	29,4	1,2	398
	сред.	17,50	19,87	2,63	260

ГАРНИРЫ

309/2015 Спагетти отварные (м/слив.)	180	6,8	5,4	43,1	248
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,2	291

сред. 7,35 6,0 46,65 270

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,12	0,03	11,6	48
	сред.	0,09	0,02	9,87	41

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с

25/25 2,77 0,5 21,09 102

Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 73,00

Начальник отдела по организации питания

Зав.производством

Калькулятор

"Согласовано"

Директор Общеобразовательного
учреждения

"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 13 по 18 февраля 2023 г

2 - я неделя ФЕВРАЛЬ

№СБ. пер 1 день

Наименование блюд

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
49/2004 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
	сред.		2,06	7,41	11,28	122

1-ые БЛЮДА

СБ.1983 Суп гороховый с гренками, с мясными фрикадельками	250/10/11		10,5	7,0	24,31	202
---	-----------	--	------	-----	-------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2022 Грудки куриные запеченные с сыром, томатом	70/5		19	18,1	0,3	241
ТТК 2020 Голень куриная запеченная в сливочном маринаде	90		22,7	33,0	1,8	391
	сред.		17,32	18,83	3,33	251
ТТК 2016 Лазанья с мясом	200		22,9	30,0	38,7	519
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
ТТК 2018 Блинчики п/ф со сгущенным молоком	4шт/180/15		11	8	64,1	373
	сред.		18,50	24,43	44,13	472

ГАРНИРЫ

309/2015 Спагетти отварные (с маслом растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		4,94	5,09	26,10	169

НАПИТКИ

ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из замороженной компотной смеси	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,07	0,01	9,60	39

Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с

20/15 2,14 0,3 16,38 79

Итого с
самост.бл 73,00
юдом-
Итого- 73,00

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2016 Салат"Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
ТТК 2016 Салат "Мечта" (капуста белокоч., кукуруза, з/горошек, масло растит.)	100		2,08	15,24	6	170
52/2015 Салат из отварной свеклы с маслом растит.	100		1,43	6,09	8,36	94
	сред.		3,08	7,91	8,99	120
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свеж.капустой,картофелем,с фрикадельками из птицы, со сметаной	250/11/5		3,8	7,5	12,6	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Бифштекс по-домашнему	90		13,5	12,22	8,5	195
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром,соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2022 Нагетсы куриные	5шт/80		16,3	19,7	2,82	250
260/2015 Гуляш из говядины	50/50		15,2	17,7	2,84	231
	сред.		15,63	15,05	4,22	213
ТТК 2022 Грудки куриные по-французски	180		17	29,0	16,9	397
	сред.		17,00	29,00	16,90	397,00
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
202/2015 Макароны изделия отварные (с м/р)	180		6,77	5,4	43,13	248
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		5,19	6,43	36,38	225
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,1	11,9	49
	сред.		0,04	0,04	9,95	41
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого с самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
45/2015 Салат из белокочанной капусты (капуста, морковь, сахар, м/растит.)	100		1,55	5,1	9,41	91
ТТК 2016 Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками с маслом раст.	70		4,85	9,8	7,28	137
49/2004 Салат из моркови с яблоками	100		0,99	10,14	8,80	132
67/2015 Винегрет овощной	100		1,22	10,16	7,17	126
	сред.		1,80	7,12	8,49	107
1- ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,1	20,9	123
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из куриных грудок	50/50		14,6	15,3	3,235	209
ТТК 2021 Рыба запеченная (филе)	75		17,3	10,0	3,3	171
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324
	сред.		15,73	15,48	4,41	219
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
ТТК 2019 Рыбный киш	170		24,4	30,22	34,944	510
	сред.		18,68	25,11	29,97	421
ГАРНИРЫ						
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	180		4,2	9,9	34,1	242
302/2015 Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,9	3,6	8,8	80
	сред.		5,35	6,66	31,05	204
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
348/2015 Компот из фруктов сушёных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	сред.		0,50	0,04	19,28	80
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,3	14,13	68
	Итого с самост.бл	73,00				
	Итого- юдом-	73,00				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2019 Салат "Прага" (грудки куриные, морковь отвар., огурцы солён., м/раст.)	80		5,2	9,5	1,50	113
37/2015 Салат картофельный с солёными огурцами	100		1,46	5,3	9,83	93
21/2003 Салат "Здоровье" (морковь, свекла, з/горошек, яблоки)	100		1,3	10,1	7,2	126
№1/2015 Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
	сред.		2,15	7,39	8,77	111
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свеж.капусты с картофелем,с фрикадельками из птицы,со сметаной	250/11/5		3,33	6,4	7,4	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные	90		16,5	15,0	6,6	225
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		18	13,8	2	204
ТТК 2019 Цыплята запечённые	100		24,5	22,4	0,9167	304
ТТК2022 Чахохбили из куриных грудок	50/50		10,8	14,2	6,9	200
	сред.		17,45	16,35	4,10	233
ТТК 2021 Плов с куриными грудками	50/150		13,4	21,5	40	412
ТТК 2016 Буритос с курицей и сыром	180		21,6	35,3	29,6	525
	сред.		17,50	28,40	34,80	469
ГАРНИРЫ						
309/2015 Спагетти отварные (с маслом слив.)	180		6,77	5,4	43,14	248
541/2004 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		4,91	7,02	37,11	232
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	25/25		2,77	0,5	21,09	102
	Итого с					
	самост.бл	73,00				
	юдом-					
	Итого-	73,00				

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК2022 Салат "Бурячок" (свекла отвар., яблоки, кукуруза консер., масло раст.)	100		1,5	8,6	9	121
ТТК 2016 Салат "Столичный" с соусом Переменка	80		5,3	12,9	5,4	159
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,92	6,40	10,10	111
1-ые БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/5		19,6	26,8	1,51	324
ТТК 2021 Фрикадельки мясные в соусе	55/50		12,5	14,9	5,2	205
ТТК 2021 Грудка куриная в томатном соусе	50/50		9,9	10,6	3,6	150
	сред.		14,18	14,55	4,52	205
ТТК 2021 Картофель тушёный с фаршем	200		14,9	17	27,5	322
ТТК2017 Сырники "Классические" со сгущённым молоком	3шт/105/10		26,3	28,9	44,1	366
	сред.		20,60	22,95	35,80	344
ГАРНИРЫ						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушёная	180		4,21	7,4	18	159
	сред.		4,12	6,20	23,62	169
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
648/2004 Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,03	0,00	10,62	44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
	Итого с самост. бл	73,00				
	Итого- юдом-	73,00				

Заготовочные Февраль 2 неделя

№СБ. рсг 6 день

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2019 Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5		4,55	7	12,90	134
47/2015 Салат из квашеной капусты	100		1,6	5,1	8,24	88
	сред.		2,21	4,19	10,97	93
1-ые БЛЮДА						
95/2015 Рассольник "Домашний" со сметаной	250/10		2,38	6,1	15,11	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Соус мясной "Смак"	120		10,1	10,1	5,9	156
ТТК 2019 Цыплята запечённые	120		32	29,4	1,2	398
	сред.		17,50	19,87	2,63	260
ГАРНИРЫ						
202/2015 Макароны изделия отварные (м/сл.)	180		6,8	5,4	43,1	248
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
	сред.		5,70	5,95	45,55	259
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Компот из замороженной вишни	200		0,14	0,0	11,2	46
	сред.		0,10	0,01	9,67	40
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
	Итого с самост.бл юдом-	73,00	15,23	24,66	40,27	450
	Итого-	73,00	28,03	30,38	87,66	742

Начальник отдела по организации питания
Зав.производством
Калькулятор


