

Акционерное общество  
"ДЕПАРТАМЕНТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ г.КАЗАНИ "  
МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА  
для учащихся с 11 лет и старше в столовой при школе №

**2 - я неделя СЕНТЯБРЬ**

**1 день**

| №Сб. рец.                                          | Наименование блюд                                                           | выход     | стоимо       | белки        | жиры         | углев        | ККАЛ       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b> |                                                                             |           |              |              |              |              |            |
| 338/2015                                           | Плоды свежие (яблоки, бананы)                                               | 100       | 0,95         | 0,45         | 15,4         | 72           |            |
| ТТК                                                | Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком                                    | 1шт/15/10 | 6,71         | 14,02        | 1,6          | 159          |            |
| №3/2015                                            | Бутерброд с сыром, маслом (батон)                                           | 30/10/8   | 4,94         | 9,33         | 15,48        | 166          |            |
| ТТК 2017                                           | Салат "Прага"(грудки куриные, морковь, огурцы свежие, яйцо, соус Переменка) | 70        | 4,51         | 6,254        | 1,5          | 80           |            |
|                                                    | <b>сред.</b>                                                                |           | <b>4,28</b>  | <b>7,51</b>  | <b>8,50</b>  | <b>119</b>   |            |
| 82/2015                                            | Борщ с капустой и картофелем, мясными фрикадельками п/ф со сметаной         | 250/11/10 | 3,86         | 7,42         | 13,30        | 136          |            |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                |                                                                             |           |              |              |              |              |            |
| ТТК 2020                                           | Котлеты "Аппетитные" мясо куриные (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)       | 80/65     | 12,20        | 13,25        | 7,93         | 199          |            |
| ТТК 2019                                           | Горбуша (филе) по-московски                                                 | 60/20     | 15,73        | 13,34        | 1,94         | 191          |            |
| 256/2015                                           | Мясо (говядина) тушёное                                                     | 50/50     | 15,89        | 18,31        | 2,55         | 238          |            |
| ТТК 2020                                           | Голень куриная в сливочном соусе, помидор свежий (доп. гарнир)              | 90/60     | 20,01        | 21,57        | 3,38         | 290          |            |
|                                                    | <b>сред.</b>                                                                |           | <b>15,96</b> | <b>16,62</b> | <b>3,95</b>  | <b>230</b>   |            |
| ТТК 2016                                           | Буритос с курицей и сыром запеченный в лаваше                               | 220       | 21,6         | 42,52        | 6,49         | 497          |            |
|                                                    | <b>сред.</b>                                                                |           | <b>21,63</b> | <b>42,52</b> | <b>6,49</b>  | <b>497</b>   |            |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                     |                                                                             |           |              |              |              |              |            |
| ТТК                                                | Картофель запеченный                                                        | 150       | 4,35         | 15,85        | 35,43        | 302          |            |
| 302/2015                                           | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                                         | 180/5     | 7,99         | 10,10        | 50,29        | 324          |            |
|                                                    | <b>сред.</b>                                                                |           | <b>6,17</b>  | <b>12,98</b> | <b>42,86</b> | <b>313</b>   |            |
| <b>НАПИТКИ</b>                                     |                                                                             |           |              |              |              |              |            |
| 685/2004                                           | Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром                                     | 200/15    |              |              | 15           | 60           |            |
| 348/2015                                           | Компот из плодов сушеных (урюк)                                             | 200       | 1            | 0,08         | 30,6         | 128          |            |
| 699/2004                                           | Напиток лимонный                                                            | 200       | 0,14         | 0,016        | 24,4         | 101          |            |
|                                                    | <b>сред.</b>                                                                |           | <b>0,38</b>  | <b>0,03</b>  | <b>23,32</b> | <b>96</b>    |            |
|                                                    | Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с                                            | 20/15     | 2,14         | 0,32         | 16,4         | 79           |            |
| <b>Итого-</b>                                      |                                                                             |           | <b>69,00</b> | <b>28,92</b> | <b>37,46</b> | <b>95,01</b> | <b>837</b> |

№Сб. рец. **2 день**

| Наименование блюд                          |                                                                              | выход        | стоимо       | белки        | жиры         | углев        | ККАЛ       |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) |                                                                              |              |              |              |              |              |            |
| 338/2015                                   | Плоды свежие (яблоки, бананы)                                                | 120          | 1,14         | 0,54         | 18,48        | 86           |            |
| ТТК                                        | Салат "Столичный" (грудки куриные, картофель, огурцы солен, яйцо, Переменка) | 70           | 4,63         | 11,28        | 4,72         | 139          |            |
| 23/2015                                    | Салат из свежих помидоров                                                    | 120          | 1,25         | 7,421        | 4,33         | 92           |            |
|                                            |                                                                              | <b>сред.</b> | <b>2,34</b>  | <b>6,41</b>  | <b>9,18</b>  | <b>106</b>   |            |
| 99/2015                                    | Суп из овощей с фрикадельками из птицы (п/ф) со сметаной                     | 250/11/20    | 4,26         | 9,86         | 11,90        | 154          |            |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА                               |                                                                              |              |              |              |              |              |            |
| ТТК 2019 г                                 | Грудка куриная (филе) по-французски, огурец свежий (доп. гарнир)             | 220/45       | 21,10        | 35,37        | 21,52        | 490          |            |
|                                            |                                                                              | <b>сред.</b> | <b>21,10</b> | <b>35,37</b> | <b>21,52</b> | <b>490</b>   |            |
| ТТК 2020                                   | Ёжики мясные с рисом (п/ф) в томатном соусе                                  | 2шт/120/80   | 19,17        | 22,85        | 18,90        | 358          |            |
| ТТК 2015                                   | Горбуша (филе) запеченная с сыром                                            | 65/5         | 17,57        | 10,30        | 2,75         | 174          |            |
| ТТК 2020                                   | Нагетсы куриные (п/ф) огурец соленый (доп. гарнир)                           | 5шт 80/50    | 17,09        | 20,12        | 3,29         | 261          |            |
| ТТК                                        | Сосиски отварные с соусом Переменка, помидор свежий (доп. гарнир)            | 100/40/45    | 11,02        | 42,19        | 4,12         | 442          |            |
|                                            |                                                                              | <b>сред.</b> | <b>16,21</b> | <b>23,87</b> | <b>7,27</b>  | <b>309</b>   |            |
| ГАРНИРЫ                                    |                                                                              |              |              |              |              |              |            |
| 202/2015                                   | Макаронные изделия (гр.А) отварные                                           | 180          | 6,77         | 5,36         | 43,13        | 248          |            |
| 139/2015                                   | Капуста тушеная                                                              | 180          | 4,25         | 7,39         | 18           | 159          |            |
|                                            |                                                                              | <b>сред.</b> | <b>5,51</b>  | <b>6,38</b>  | <b>30,58</b> | <b>204</b>   |            |
| НАПИТКИ                                    |                                                                              |              |              |              |              |              |            |
| ТТК 2015                                   | Компот из замороженной компотной смеси                                       | 200          | 2,43         | 0,06         | 26,60        | 108          |            |
| 699/2004                                   | Напиток апельсиновый                                                         | 200          | 0,20         | 0,04         | 25,73        | 105          |            |
| ТТК                                        | Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном, курагой                    | 200/15/7/10  | 0,56         | 0,01         | 21,93        | 90           |            |
|                                            |                                                                              | <b>сред.</b> | <b>1,06</b>  | <b>0,04</b>  | <b>24,75</b> | <b>101</b>   |            |
|                                            | Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с                                             | 20/15        | 2,14         | 0,32         | 16,4         | 79           |            |
| <b>Итого-</b>                              |                                                                              |              | <b>69,00</b> | <b>27,27</b> | <b>37,01</b> | <b>88,16</b> | <b>798</b> |

№СБ. рец. **3-ий день**

| Наименование блюд                                 |                                                                                           | выход     | стоимо       | белки        | жиры         | углев        | ККАЛ       |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b> |                                                                                           |           |              |              |              |              |            |
| 338/2015                                          | Плоды свежие (яблоки, бананы)                                                             | 100       | 0,95         | 0,45         | 15,40        | 72           |            |
| ТТК 2016                                          | Салат "Оранжевый" (капуста свежая, морковь, яблоки, апельсины, сахар, масло растительное) | 80        | 0,86         | 5,50         | 8,44         | 89           |            |
| 65/2013                                           | Салат "Витаминка" (морковь, яблоки, курага, клюква, сахар, масло растительное)            | 120       | 1,97         | 6,20         | 23,29        | 158          |            |
| 20/2015                                           | Салат из свежих огурцов                                                                   | 100       | 0,67         | 6,09         | 1,80         | 64           |            |
|                                                   | <b>сред.</b>                                                                              |           | <b>1,11</b>  | <b>4,56</b>  | <b>12,23</b> | <b>96</b>    |            |
| 103/2015                                          | Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками из птицы (п/ф)                   | 250/11    | 4,75         | 4,56         | 20,9         | 144          |            |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                               |                                                                                           |           |              |              |              |              |            |
| ТТК 2020                                          | Люля кебаб из говядины (п/ф), огурец соленый (доп. гарнир)                                | 80/65     | 14,93        | 14,35        | 6,86         | 215          |            |
| ТТК 2015                                          | Горбуша (филе) запеченная, зеленый горошек (доп. гарнир)                                  | 65/10     | 16,57        | 8,99         | 3,40         | 160          |            |
| ТТК 2020                                          | Говядина со стручковой фасолью                                                            | 45/45     | 14,05        | 19,47        | 3,61         | 246          |            |
| ТТК                                               | Гуляш из птицы (грудки куриные), помидор свежий (доп. гарнир)                             | 80/50/50  | 22,32        | 27,33        | 5,23         | 358          |            |
|                                                   | <b>сред.</b>                                                                              |           | <b>16,97</b> | <b>17,54</b> | <b>4,78</b>  | <b>245</b>   |            |
| ТТК 2020                                          | Пельмени "Для Умников и умниц" с соусом Переменка, огурец соленый (доп. гарнир)           | 220/40/40 | 26,20        | 40,02        | 46,11        | 651          |            |
|                                                   | <b>сред.</b>                                                                              |           | <b>26,20</b> | <b>40,02</b> | <b>46,11</b> | <b>651</b>   |            |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                    |                                                                                           |           |              |              |              |              |            |
| 312/2015                                          | Пюре картофельное                                                                         | 150       | 3,28         | 4,66         | 22,03        | 146          |            |
| 202,309/201                                       | Спагетти твердых сортов отварные с маслом                                                 | 200/5     | 7,57         | 9,583        | 47,97        | 309          |            |
|                                                   | <b>сред.</b>                                                                              |           | <b>5,42</b>  | <b>7,12</b>  | <b>35,00</b> | <b>228</b>   |            |
| <b>НАПИТКИ</b>                                    |                                                                                           |           |              |              |              |              |            |
| ТТК 2015                                          | Компот из замороженной черной смородины                                                   | 200       | 0,25         | 0,10         | 25,78        | 107          |            |
| 342/2015                                          | Компот из свежих плодов (яблок)                                                           | 200       | 0,16         | 0,16         | 27,87        | 115          |            |
| 686/2004                                          | Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном                                          | 200/15/10 | 0,09         | 0,01         | 15,3         | 63           |            |
|                                                   | <b>сред.</b>                                                                              |           | <b>0,17</b>  | <b>0,09</b>  | <b>22,97</b> | <b>95</b>    |            |
|                                                   | Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с                                                          | 20/15     | 2,14         | 0,32         | 16,4         | 79           |            |
| <b>Итого-</b>                                     |                                                                                           |           | <b>69,00</b> | <b>29,62</b> | <b>44,99</b> | <b>97,69</b> | <b>921</b> |

**4 день**

| №Сб. рец.                                         | Наименование блюд                                            | выход      | стоимо       | белки        | жиры         | углев        | ККАЛ        |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b> |                                                              |            |              |              |              |              |             |
| 338/2015                                          | Плоды свежие (яблоки, бананы)                                | 100        | 0,95         | 0,45         | 15,4         | 72           |             |
| 24/2017                                           | Салат из свежих помидоров и огурцов                          | 100        | 0,94         | 6,15         | 3,47         | 74           |             |
| №3/2015                                           | Бутерброд с сыром, маслом (батон)                            | 35/10/5    | 5,30         | 7,30         | 18,03        | 160          |             |
| ТТК                                               | Салат из свеклы с сыром, соусом "Переменка", яйцом           | 80/0,5шт   | 7,32         | 8,33         | 6,09         | 129          |             |
|                                                   |                                                              |            | <b>3,63</b>  | <b>5,56</b>  | <b>10,75</b> | <b>109</b>   |             |
| 88/2015                                           | Щи из свеж.капусты с картофелем, с мясными фрикадельками п/ф | 250/11     | 3,63         | 6,75         | 9,04         | 113          |             |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                               |                                                              |            |              |              |              |              |             |
| №102                                              | Бифштекс рубленый по-домашнему (п/ф), огурец соленый         | 80/55      | 13,19        | 12,77        | 9,16         | 203          |             |
| ТТК 2019                                          | (доп. гарнир)                                                |            |              |              |              |              |             |
| ТТК 2013                                          | Горбуша запеченная с сыром, соусом "Переменка"               | 60/5/5     | 16,34        | 12,36        | 2,74         | 188          |             |
| №777                                              | Грудка куриная (маринованное филе) в сливочном соусе         | 70/30      | 14,52        | 34,32        | 1,70         | 375          |             |
| ТТК 2020                                          |                                                              | сред.      | <b>14,68</b> | <b>19,82</b> | <b>4,53</b>  | <b>255</b>   |             |
| ТТК701/20                                         | Мясо (говядина) по-Милански                                  | 220        | 24,80        | 33,56        | 16,24        | 467          |             |
| ТТК 2017                                          | Сырники "Классические" (п/ф) со сгущенным молоком            | 5шт/175/50 | 49,11        | 15,67        | 65,17        | 607          |             |
|                                                   |                                                              | сред.      | <b>36,96</b> | <b>24,62</b> | <b>40,70</b> | <b>537</b>   |             |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                    |                                                              |            |              |              |              |              |             |
| ТТК                                               | Картофель запеченный                                         | 150        | 4,35         | 15,85        | 35,43        | 302          |             |
| 302/2015                                          | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                          | 200/5      | 8,87         | 10,82        | 55,87        | 356          |             |
|                                                   |                                                              | сред.      | <b>6,61</b>  | <b>13,34</b> | <b>45,65</b> | <b>329</b>   |             |
| <b>НАПИТКИ</b>                                    |                                                              |            |              |              |              |              |             |
| 685/2004                                          | Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром                      | 200/15     |              |              | 14,97        | 60           |             |
| 348/2015                                          | Компот из плодов сушеных (кураги)                            | 200        | 1,00         |              | 33,46        | 135          |             |
| 699/2004                                          | Напиток лимонный                                             | 200        | 0,14         | 0,016        | 24,43        | 101          |             |
|                                                   |                                                              | сред.      | <b>0,38</b>  | <b>0,01</b>  | <b>24,29</b> | <b>99</b>    |             |
|                                                   | Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с                             | 15/15      | 1,89         | 0,27         | 14,1         | 68           |             |
| <b>Итого-</b>                                     |                                                              |            | <b>69,00</b> | <b>53,16</b> | <b>46,56</b> | <b>130,9</b> | <b>1162</b> |

№Сб. рец. **5 день**

| Наименование блюд                                  |                                                                                                  | выход        | стоимо       | белки        | жиры         | углев        | ККАЛ       |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1- ое БЛЮДО (на выбор)</b> |                                                                                                  |              |              |              |              |              |            |
| 338/2015                                           | Плоды свежие (яблоки, бананы)                                                                    | 100          | 0,95         | 0,45         | 15,4         | 72           |            |
| ТТК 2016                                           | Салат "Мечта" (свежая капуста, кукуруза к/с, зел. горошек к/с, масло растительное)               | 100          | 1,52         | 15,08        | 3,65         | 157          |            |
| 71/2015                                            | Овощи натуральные свежие (огурцы)                                                                | 100          | 0,70         | 0,10         | 1,90         | 11           |            |
| ТТК 2015                                           | Салат из свеклы с яблоками и кукурузой (свекла, яблоки, кукуруза к/с, сахар, масло растительное) | 120          | 1,11         | 6,18         | 12,34        | 110          |            |
|                                                    |                                                                                                  | <b>сред.</b> | <b>1,07</b>  | <b>5,45</b>  | <b>8,32</b>  | <b>88</b>    |            |
| 96/2015                                            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                                           | 250/15       | 2,68         | 7,64         | 17,47        | 150          |            |
| <b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>                                |                                                                                                  |              |              |              |              |              |            |
| ТТК 2019                                           | Котлеты Школьные п/ф, огурец соленый (доп. гарнир)                                               | 80/70        | 12,75        | 12,22        | 8,93         | 195          |            |
| ТТК 2019г                                          | Горбуша (филе) запеченная в соусе "Нежный"                                                       | 70/20        | 18,30        | 8,06         | 0,69         | 149          |            |
| ТТК                                                | Шашлычок из куриной грудки на шампуре                                                            | 90           | 17,16        | 16,78        | 1,75         | 229          |            |
|                                                    |                                                                                                  | <b>сред.</b> | <b>16,07</b> | <b>12,35</b> | <b>3,79</b>  | <b>191</b>   |            |
| 265/2015                                           | Плов из говядины (рис пропаренный), помидор свежий (доп. гарнир)                                 | 50/200/50    | 20,66        | 23,45        | 55,36        | 517          |            |
|                                                    |                                                                                                  | <b>сред.</b> | <b>20,66</b> | <b>23,45</b> | <b>55,36</b> | <b>517</b>   |            |
| <b>ГАРНИРЫ</b>                                     |                                                                                                  |              |              |              |              |              |            |
| ТТК 2014                                           | Каша полбяная рассыпчатая                                                                        | 200          | 7,18         | 8,14         | 38,8         | 257          |            |
| ТТК                                                | Гарнир "Овощной микс"                                                                            | 180          | 3,42         | 9,18         | 20,3         | 179          |            |
|                                                    |                                                                                                  | <b>сред.</b> | <b>5,30</b>  | <b>8,66</b>  | <b>29,56</b> | <b>218</b>   |            |
| <b>НАПИТКИ</b>                                     |                                                                                                  |              |              |              |              |              |            |
| ТТК                                                | Чай пакетированный "Гринфилд" с сахаром, лимоном, урюком                                         | 200/15/10/20 | 1,09         | 0,09         | 25,87        | 112          |            |
| ТТК 2015                                           | Компот из замороженной компотной смеси                                                           | 200          | 2,43         | 0,06         | 26,6         | 108          |            |
| 382/2015                                           | Какао с молоком                                                                                  | 200          | 3,97         | 2,1          | 25,2         | 145          |            |
|                                                    |                                                                                                  | <b>сред.</b> | <b>2,50</b>  | <b>0,75</b>  | <b>25,88</b> | <b>122</b>   |            |
| Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с                   |                                                                                                  | 15/15        | 1,89         | 0,27         | 14,13        | 68           |            |
| <b>Итого-</b>                                      |                                                                                                  |              | <b>69,00</b> | <b>25,76</b> | <b>22,03</b> | <b>73,35</b> | <b>599</b> |

№Сб. рец. **6 день**

**Наименование блюд**  
**ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)**

|          |                               |              |             |             |             |           |
|----------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 338/2015 | Плоды свежие (яблоки, бананы) | 100          | 0,95        | 0,45        | 15,4        | 72        |
| 20/2015  | Салат из свежих огурцов       | 100          | 0,67        | 6,09        | 1,80        | 64        |
|          |                               | <b>сред.</b> | <b>0,81</b> | <b>3,27</b> | <b>8,60</b> | <b>68</b> |

|           |                                                       |           |       |      |       |     |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|------|-------|-----|
| 243/1983г | Суп гороховый с гречками, с мясными фрикадельками п/ф | 250/10/11 | 12,58 | 8,04 | 28,56 | 238 |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|------|-------|-----|

**ВТОРЫЕ БЛЮДА**

|     |                                                                   |              |              |              |             |            |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| ТТК | Сосиски отварные с соусом Переменка, помидор свежий (доп. гарнир) | 100/40/50    | 11,07        | 42,20        | 4,31        | 443        |
|     |                                                                   | <b>сред.</b> | <b>11,07</b> | <b>42,20</b> | <b>4,31</b> | <b>443</b> |

**ГАРНИРЫ**

|          |                                    |              |             |             |              |            |
|----------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 202/2015 | Макаронные изделия (гр.А) отварные | 180          | 6,77        | 5,36        | 43,13        | 248        |
|          |                                    | <b>сред.</b> | <b>6,77</b> | <b>5,36</b> | <b>43,13</b> | <b>248</b> |

**НАПИТКИ**

|          |                                                     |              |             |             |              |            |
|----------|-----------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| ТТК      | Чай пакетир. "Гринфилд" с сахаром, лимоном, курагой | 200/15/7/20  | 1,06        | 0,00        | 28,68        | 118        |
| ТТК 2015 | Компот из замороженной вишни                        | 200          | 0,20        | 0,05        | 26,60        | 109        |
|          |                                                     | <b>сред.</b> | <b>0,63</b> | <b>0,03</b> | <b>27,64</b> | <b>114</b> |

|  |                                  |       |      |      |      |     |
|--|----------------------------------|-------|------|------|------|-----|
|  | Хлеб сельский/ хлеб пшеничный 1с | 25/20 | 2,77 | 0,41 | 21,1 | 102 |
|--|----------------------------------|-------|------|------|------|-----|

**Итого- 69,00 22,05 51,27 104,8 975**

Начальник производственного отдела  
Зав. производством  
Калькулятор

