

**М Е Н Ю**

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением  
в столовых общеобразовательных школ г. Казани (cook & skill) ГИМНАЗИЯ № 3  
с 31 января по 4 февраля, с 14 по 18 февраля 2022 г

**2 неделя (ФЕВРАЛЬ)**

№ Сб. рец	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Завтрак</b>							
Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3 шт/135/20	8,86	6,72	52,95	309	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,11	0,02	8,28	35	
	<b>Итого:</b>		<b>33,52</b>	<b>8,97</b>	<b>61,23</b>	<b>344</b>	
<b>Обед (в том числе бесплатное питание)</b>							
97/2015	Суп картофельный с фрикадельками из птицы	200/11	3,9	4	16,03	116	
№ 15/2015	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35	
ТТК 2020 г	Тефтели из говядины (п/ф) в соусе томатном	70/40	8,24	11,95	8,59	176	
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	41,87	242	
ТТК 2022 г	Компот из замороженного крыжовника	200	0,18	0,05	17,97	71	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	<b>Итого:</b>	<b>Итого:</b>	<b>71,09</b>	<b>24,09</b>	<b>24,41</b>	<b>103,30</b>	<b>731</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК 2021 г	Кольцо песочное	48	3,47	12,61	33,07	260	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
	<b>Итого:</b>		<b>45,39</b>	<b>4,47</b>	<b>12,81</b>	<b>53,27</b>	<b>352</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>37,53</b>	<b>43,96</b>	<b>217,80</b>	<b>1427</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 2019	Сэндвич с сыром (булочка КП)	70	12,62	11,08	27,09	261	
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32	
	Кисло - молочный продукт (ДМК)	1/125	3,5	3,12	5,13	63	
	<b>Итого:</b>		<b>53,23</b>	<b>22,06</b>	<b>19,77</b>	<b>65,27</b>	<b>537</b>
<b>Обед (в том числе бесплатное питание)</b>							
82/2015 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	200/10	1,68	5,63	10,6	100	
№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК	Салат из моркови	60	0,63	6,95	8,34	95	
ТТК 2021 г	Рагу из куриных грудок	40/120	12,70	12,82	23,06	258	
№ 648/2004	Кисель из концентрата	200			6,30	53	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	<b>Итого:</b>		<b>66,00</b>	<b>17,93</b>	<b>26,16</b>	<b>76,94</b>	<b>644</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК 2021 г	Катлы кумэч	75	7,21	10,75	48,56	323	
	Йогурт питьевой обогащен 4 витаминами 2,8 % (в ассортиме)	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105	
	<b>Итого:</b>		<b>30,77</b>	<b>10,71</b>	<b>14,25</b>	<b>63,19</b>	<b>428</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>50,70</b>	<b>60,18</b>	<b>205,40</b>	<b>1609</b>



;15  
"13/20151  
379/2015

25/10/10	4,58	10,63	12,93
150/5	6,6	5,98	33,07
200	3,30	1,51	29,06
36,87	14,48	18,12	75,06

N2 88/2015

200/11/5	3,33	6,37	7,55
----------	------	------	------

N9 84/201

P'wc

2021  
2016  
2021

60	0,66	3,10	6,59
60/30	12,08	11,6	2,18
150	3,83	5,43	40,01
200/8	0,02	0,01	7,99
20	1	0,2	9
20	1,52	0,16	9,84
70,64	22,44	26,87	83,16

2019

(

(8

50	3,08	3,96	39,82
1 /200	1	0,2	20,2
42,49	4,08	4,16	60,02
150,00	41,00	49,15	218,24

r

?-77