

"Согласовано"
 Директор
 общеобразовательного учреждения



А. Ю. Морозов

"Утверждаю"
 Заместитель генерального директора
 по организации питания
 АО "Департамент продовольствия и
 социального питания Казани"
 А.К. Агапова



М Е Н Ю

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
 в столовых общеобразовательных школ г. Казани (cook & skill) ГИМНАЗИЯ № 3
 с 3 по 8 октября, с 17 по 22 октября, 2022 г

2 неделя (ОКТЯБРЬ)

№ Сб.рей Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
ТТК 2020 г	Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3 шт/105/15	28,38	8,12	30,8	315
№ 382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,16	145
	Батон высший сорт	26	1,95	0,75	13,36	68
	Итого:		40,69	17,01	106,15	765

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 88/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, мясными фрикадельками	200/10/11	3,46	7,12	7,73	110
№ 23/2015	Салат из свежих помидоров (с луком)	60	0,67	3,71	2,77	48
ТТК 2020 г	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	9,24	6,83	8,46	132
Акт 2016 г	Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
АКТ 2019	Печенье сдобное "Шоколадное"	1 шт/15	1,21	2,62	10,25	79
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого:	Итого:	19,93	26,01	90,70	691

Полдник

ТТК 2019г	Элеш с птицей (филе куриное)	100	6,00	4,93	40,26	229
	Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 % ДМК	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		9,50	8,43	54,89	334
	Всего:		200,00	70,12	51,45	251,74

ВТОРНИК

Завтрак

ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/15/10	6,65	12,25	18,07	210
№173/2015	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5	4,66	5,32	25,37	175
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
	Коктейль молочный "Село Зелёное" 3,2 % (в ассортименте)	1 шт/200	5,60	5,6	23,36	168
	Итого:		16,93	23,17	74,78	585

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 113/2015	Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/11	4,62	6,48	13,79	132
№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7
ТТК 2021 г	Рагу из птицы	40/120	12,63	15,18	36,16	332
№ 699/2004	Напиток лимонный	200	0,10	0,10	20,40	83
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:		20,39	22,62	99,63	689

Полдник

ТТК 2019г	Пышка Сдобная (с помадкой)	50	3,55	5,41	32,95	195
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,55	5,61	53,15	287
	Всего:	200,00	41,87	51,40	227,56	1561

СРЕДА**Завтрак**

№ 338/2015	Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2018 г	Сэндвич с сыром (Булочка КП)	70	12,62	11,08	27,09	261
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,11	0,01	8,28	34
	Кисломолочный продукт ДМК	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		23,05	21,86	90,28	664

Обед (в том числе бесплатное питание)

82/2015 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной, фрикадельками из птицы	200/10/22	5,05	7,83	10,87	134
ТТК	Салат из моркови	60	0,33	1,1	1,34	17
Акт 2018 г	Блинчики со сгущенным молоком	45/10	2,19	2,52	12,5	79
ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные с соусом томатным	80/10	8,1	10,80	0,2	128
ТТК 2011 г	Макаронные изделия отварные	150	5,60	5,06	35,91	212
ТТК 2022 г	Компот из замороженного крыжовника	200	0,17		17,44	71
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:		23,58	27,63	94,64	720

Полдник

ТТК 2021г	Эч - почмак с говядиной	100	6	4,93	40,26	229
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66
	Итого:		9,75	6,80	46,26	295
	Всего:	200,00	56,38	56,29	231,18	1679

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

№ 15/2015	Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Акт 2016 г	Пудинг из творога (с ванилином), сгущенным молоком	150/20	29,52	10,53	33,49	350
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
	Батон высший сорт	30	2,24	0,86	15,41	79
	Итого:		35,80	22,64	57,02	580

Обед (в том числе бесплатное питание)

97/2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	3,76	3,85	16,09	114
№ 338/2015	Флоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
в 53/Саратс	Салат "Витаминный"	60	0,79	4,1	6,71	67
ТТК 2021 г	Плов с куриными грудками	50/150	12,42	10,01	26,01	244
ТТК 2021 г	Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
АКТ 2019	Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15	1,21	3,62	10,25	78
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
	Итого:		20,03	22,34	93,64	662

Полдник

ТТК 2019г	Булочка с вишневым джемом	50	3,61	8,48	25,23	192
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,61	8,68	45,43	284
	Всего:	200,00	60,44	53,66	196,09	1526

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	50
№ 243/2015	Сосиски отварные	50	4,70	5,05	0,40	66
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	21,07	120
	Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 % ДМК	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Батон высший сорт	31	2,32	0,89	15,93	81
	Итого:		20,15	17,04	94,57	632

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками из птицы	200/22	5,78	5,37	19,14	141
№ 52/2015г	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,02	56
№ 260/2015	Жаркое по - домашнему	40/150	12,53	12,78	37,50	316
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,11	0,01	8,29	35
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:		21,41	22,13	86,33	626

Полдник

ТТК 2021г	Вак - бялиш с мясом и рисом	90	8,82	12,45	32,46	277
	Кисломолочный продукт ДМК	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		12,32	15,95	47,09	382
	Всего:		200,00	53,88	55,12	227,99

Начальник отдела по организации питания:

Зав. производством:

Калькулятор: