

"Согласовано"
 Директор
 общеобразовательного учреждения



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



МЕНЮ

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
 в столовых общеобразовательных школ г. Казани (cook & skill) ГИМНАЗИЯ № 3
 с 11 по 15 октября 2021 года

2 неделя (ОКТАБРЬ)

№ Сб.рец	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3 шт/135/15	8,51	6,29	50,17	292	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	152	
	Итого:		45,04	11,81	7,80	79,23	444
Обед (в том числе бесплатное питание)							
ТТК 2013 г	Суп Любительский с гречневой крупой, мясными фрикадельками	200/11	3,77	3,89	15,07	111	
№ 15/2015	Сыр порциями	30	7,89	7,98		105	
ТТК 2020 г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном (п/ф)	60/40	9,57	11,42	4,25	137	
№ 202/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,95	207	
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,18	41	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Итого:	Итого:	65,02	30,16	28,20	89,21	716
Полдник							
ТТК 2019г	Пирог трехслойник	50	3,41	10,02	20,53	187	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
	Итого:		39,94	4,41	10,22	40,73	279
	Всего:		150,00	46,38	46,22	209,17	1439

ВТОРНИК

Завтрак

ТТК 2019	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	
№ 382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,17	145	
	Итого:		49,90	22,93	19,97	80,78	614

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 97/2015 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	3,76	3,85	16,09	114	
№ 338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты	80	1,24	4,06	7,52	72	
ТТК 2021 г	Плов из птицы (грудки куриные)	40/120	14,30	16,22	29,63	324	
ТТК 2021 г	Компот из замороженной вишни	200	0,14	0,03	11,15	48	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Итого:		61,15	23,20	25,08	99,91	729

Полдник

ТТК 2019г	Пирожки печеные с мясом и рисом	100	11,86	8,93	59,33	277	
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,5	3,5	14,63	105	
	Итого:		38,95	15,36	12,43	73,96	382
	Всего:		150,00	40,57	32,64	169,50	1067

СРЕДА**Завтрак**

№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	5,59	5,18	29,71	195	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,11	0,01	8,28	35	
	Батон	37	2,77	1,07	19,02	97	
	Итого:		39,49	9,03	13,99	68,90	449

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 103/2015	Суп картофельный с вермишелью, фрикад. из птицы	200/11	4,18	3,98	16,78	120	
ТТК	Салат из моркови	70	0,73	7,05	10,89	111	
ТТК 2021 г	Котлеты "Пожарские" (п/ф)	90	11,43	2,03	9,90	151	
ТТК	Картофель запеченный	150	4,35	9,78	36,48	236	
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной клюквы	200			9,98	40	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Итого:		66,28	23,96	23,28	107,79	773

Полдник

АКТ 2019	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
	Итого:		44,23	4,40	14,10	53,70	345
	Всего:		150,00	37,39	51,37	230,39	1567

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

15/2015	Сыр порциями	15	3,95	3,99		53	
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	5,72	5,08	31,64	202	
ТТК 2019 г	Блинчики (п/ф) с абрикосовой начинкой	1 шт/60	3,3	0,9	18,6	96	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32	
	Батон	39	2,92	1,13	20,04	102	
	Итого:		37,69	15,91	11,11	78,27	485

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 243/1983	Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками	200/10/11	10,52	6,97	24,29	202	
№ 53/2013	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло)	60	0,79	3,1	6,71	59	
ТТК 2021 г	Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,37	7,66	3,17	132	
№ 202/2015	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,95	207	
ТТК 2021 г	Компот из замороженной черной смородины	200	0,25	0,10	16,79	71	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Итого:		67,25	29,85	22,74	110,67	786

Полдник

ТТК 2019 г	Эч - почмак с говядиной (тесто дрожжевое)	100	6	4,9	40,3	229	
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66	
	Итого:		45,06	9,75	6,77	46,30	295
	Всего:		150,00	55,51	40,61	235,24	1566

ПЯТНИЦА**Завтрак**

ТТК 2017 г	Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3 шт/105/15	28,4	8,13	30,8	315	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	152	
	Итого:		45,46	31,68	9,64	59,88	467

Обед (в том числе бесплатное питание)

96/2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,08	5,81	13,9	117	
№ 10/2001	Салат из моркови с яблоками	80	0,79	8,11	7,03	105	
Акт 2016 г	Соус мясной "СМАК"	90	11,3	10,37	21,2	207	
№ 312/2015	Пюре картофельное	150	3,28	4,66	22,03	146	
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,18	41	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Итого:		60,31	20,74	29,39	98,10	731

Полдник

ТТК 2019 г	Кольцо песочное	48	3,31	0,66	29,82	139	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
	Итого:		44,23	4,31	0,86	50,02	231
	Всего:		150,00	56,73	39,89	208,00	1429

Начальник отдела по организации питания:
Зав. производством:
Калькулятор:

