

"Согласовано"  
 Директор  
 общеобразовательного учреждения

"Утверждаю"  
 Заместитель генерального директора  
 по организации питания  
 АО "Департамент продовольствия и  
 социального питания г. 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 25 по 29 октября 2021 года

**4 неделя (ОКТАБРЬ)**

№ Сб.реп	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					
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200		3,3	1,51	29,06	152
	<b>Итого:</b>		<b>38,78</b>	<b>3,30</b>	<b>1,51</b>	<b>29,06</b>	<b>152</b>
<b>Обед (в том числе бесплатное питание)</b>							
№ 103/2015г	Суп картофельный с вермишелью, фрикад. из птицы	200/11		4,18	3,98	16,78	120
№ 10/2001	Салат из моркови с яблоками	80		0,59	6,02	5,02	105
ТТК 2021г	Котлеты "Школьные" запеченные (п/ф)	90		11,43	5,96	18,77	155
№ 303/2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5		3,54	8,26	22,07	177
ТТК 2021г	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
	<b>Итого:</b>	<b>Итого:</b>	<b>64,97</b>	<b>23,02</b>	<b>24,66</b>	<b>96,38</b>	<b>712</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК 2019г	Кекс "Декорированный"	50					
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200		1	0,2	20,2	92
	<b>Итого:</b>		<b>46,25</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>27,32</b>	<b>26,37</b>	<b>145,64</b>	<b>956</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК 2019	Сэндвич с сыром (булочка КП)	70		12,62	11,08	27,09	261
№ 173/2015г	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
№ 382/2015г	Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,17	145
	<b>Итого:</b>		<b>37,13</b>	<b>22,93</b>	<b>19,97</b>	<b>80,78</b>	<b>614</b>
<b>Обед (в том числе бесплатное питание)</b>							
№ 97/2015 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11		3,76	3,85	16,09	114
№ 338/2015г	Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№45/2015	Салат из белокачанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2021г	Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/120		14,95	14,78	32,74	302
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
	<b>Итого:</b>		<b>67,18</b>	<b>23,42</b>	<b>22,61</b>	<b>97,98</b>	<b>673</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК 2019г	Пирожки печеные с мясом и рисом	100		11,86	8,93	59,33	277
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортиме	1шт/125		3,5	3,5	14,63	105
	<b>Итого:</b>		<b>45,69</b>	<b>15,36</b>	<b>12,43</b>	<b>73,96</b>	<b>382</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>40,57</b>	<b>32,64</b>	<b>169,50</b>	<b>1067</b>

**СРЕДА****Завтрак**

14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	
№ 305/2004г	Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5	6,46	11,28	29,70	255	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,11	0,01	8,28	35	
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,50	3,5	14,63	105	
	Батон	36					
	<b>Итого:</b>		<b>47,43</b>	<b>10,15</b>	<b>22,04</b>	<b>52,74</b>	<b>461</b>

**Обед (в том числе бесплатное питание)**

№ 88/2015	Щи со св. капустой, картофелем, сметаной	200/10					
№ 338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
ТТК	Салат из моркови	60	0,63	6,95	8,34	95	
АКТ 2016 г	Соус мясной "СМАК"	90	11,3	9,58	21,2	207	
№ 202/2015г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,95	207	
№ 648/2004	Кисель из концентрата	200			6,30	53	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	<b>Итого:</b>		<b>58,35</b>	<b>19,05</b>	<b>21,68</b>	<b>92,55</b>	<b>662</b>

**Полдник**

АКТ 2019	Пирожное песочное нарезное	50					
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
	<b>Итого:</b>		<b>44,22</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>30,20</b>	<b>43,92</b>	<b>165,49</b>	<b>1215</b>

**ЧЕТВЕРГ****Завтрак**

№ 338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56	
№ 173/2015г	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	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	152	
	Батон	25					
	<b>Итого:</b>		<b>54,78</b>	<b>12,80</b>	<b>7,97</b>	<b>91,06</b>	<b>506</b>

**Обед (в том числе бесплатное питание)**

№ 243/1983	Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	200/10/11	10,52	6,97	24,29	202	
№ 15/2015	Сыр порциями	15	3,95	3,99		53	
ТТК 2020 г	Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	90	10,99	5,88	22,07	109	
№ 312/2015г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,32	8,28	22,07	179	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,11	0,02	8,28	35	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	71	
	<b>Итого:</b>		<b>64,25</b>	<b>32,17</b>	<b>25,58</b>	<b>100,47</b>	<b>693</b>

**Полдник**

ТТК 2019г	Ватрушка французская	100					
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66	
	<b>Итого:</b>		<b>30,97</b>	<b>3,75</b>	<b>1,87</b>	<b>6,00</b>	<b>66</b>
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>48,72</b>	<b>35,42</b>	<b>197,53</b>	<b>1265</b>



**ПЯТНИЦА****Завтрак**

ТТК 2017 г	Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3 шт/105/20						
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,01	7,99	32	
	<b>Итого:</b>		<b>39,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>7,99</b>	<b>32</b>	

**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		0,59	6,02	5,02	105	
ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/120		14,90	14,09	42,74	329	
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		2,02	0,06	26,6	108	
	Хлеб ржано - пшеничный	25		1,25	0,25	11,25	55	
	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82	
	<b>Итого:</b>		<b>63,89</b>	<b>23,50</b>	<b>26,51</b>	<b>116,73</b>	<b>796</b>	

**Полдник**

ТТК 2019г	Маффин шоколадный	50						
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200		1	0,2	20,2	92	
	<b>Итого:</b>		<b>46,25</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>150,00</b>	<b>24,52</b>	<b>26,72</b>	<b>144,92</b>	<b>920</b>	

Начальник отдела по организации питания:

Зав. производством:

Калькулятор: