

"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 17 по 21 января 2021 г

2 неделя (ЯНВАРЬ)

№ Сб.реп	Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3 шт/135/30		9,58	7,57	58,5	341
№ 382/2015г	Какао с молоком	200		3,97	2,1	25,17	145
	Итого:		41,92	13,55	9,67	83,67	486
Обед (в том числе бесплатное питание)							
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 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	20		1,52	0,16	9,84	47
	Итого:	Итого:	65,59	23,93	24,37	93,32	692
Полдник							
ТТК 2021 г	Коврижка Медовая	50		3,04	0,33	31,71	143
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200		1	0,2	20,2	92
	Итого:		42,49	4,04	0,53	51,91	235
	Всего:		150,00	41,52	34,57	228,90	1413
ВТОРНИК							
Завтрак							
ТТК 2019	Сэндвич с сыром (булочка КП)	70		12,62	11,08	27,09	261
№ 173/2015г	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
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортиме	1шт/125		3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		48,52	22,06	20,15	74,77	579
Обед (в том числе бесплатное питание)							
82/2015 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	200/10		1,68	5,63	10,6	100
№ 338/2015г	Фрукты 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
	Итого:		65,42	17,93	26,16	76,94	644
Полдник							
АКТ 2019	Ватрушка Французская	100		10,75	10,62	26,25	200
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125		3,75	1,87	6	66
	Итого:		36,06	14,50	12,49	32,25	266
	Всего:		150,00	54,49	58,80	183,96	1489

СРЕДА**Завтрак**

15/2015	Сыр порциями	15	3,95	3,99		
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	5,72	5,08	31,64	2
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	1
	Батон высший сорт	28	2,10	0,81	14,39	7
	Итого:		35,88	15,15	18,64	75,22

Обед (в том числе бесплатное питание)

96/2015	Рассольник Ленинградский, сметаной	200/10	2,09	5,81	13,9	1
аратов 201	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло раст)	60	0,79	3,1	6,71	5
Акт 2019 г	Гуляш из говядины	45/45	11,67	12,90	5,56	18
ТТК 2011 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	20
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	3
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	4
	Итого:		71,63	21,25	26,48	79,25

Полдник

АКТ 2019	Пышка Сдобная	50	3,97	7,69	34,78	22
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	9
	Итого:		42,49	4,97	7,89	54,98
	Всего:		150,00	41,37	53,01	209,45

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	20
№ 382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,17	14
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,5	3,5	14,63	10
	Батон высший сорт	23	1,72	0,67	11,82	60
	Итого:		49,84	15,93	13,46	89,94

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикад.	200/11	4,03	3,9	16,93	120
№ 47/2015 г	Салат из квашенной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2021 г	Биточки рыбные из минтая (п/ф) с соусом томатным	80/10	12,21	5,87	6,92	130
Акт 2020 г	Пюре картофельное	150	3,32	8,28	22,06	179
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		71,61	23,14	21,48	81,54

Полдник

ТТК 2021г	Шафран с повидлом	75	4,99	4,14	51,62	260
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66
	Итого:		28,55	8,74	6,01	57,62
	Всего:		150,00	47,81	40,95	229,10

ПЯТНИЦА**Завтрак**

3/2015 г	Бутерброд с сыром, маслом	30/15/8	6,25	10,66	15,48	184
№ 173/2015г	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	5,72	5,08	31,64	202
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
Итого:			28,40	12,03	15,75	420

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 88/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,71	5,65	7,51	89
№ 84/2013г	Салат "Пестрый" (свекла, яблоки, сахар, масло растительное)	60	0,66	3,10	6,59	57
Акт 2021 г	Грудка куриная в томатном соусе	60/30	12,08	11,6	2,18	162
Акт 2016 г	Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224
ТТК 2021	Компот из замороженной вишни	200	0,12	0,03	11,57	48
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:			69,06	20,92	26,17	671

Полдник

ТТК 2019г	Пицца с курицей и сыром	85	14,88	17,57	29,91	339	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
Итого:			52,54	15,88	17,77	431	
Всего:			150,00	48,83	59,69	192,07	1522

Начальник отдела по организации питания:

Зав. производством:

Калькулятор:

