

"Согласовано"

Директор

общеобразовательного учреждения



*А. Ю. Морозов*

"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 & chill) ГИМНАЗИЯ № 3  
с 10 по 15 октября, с 24 по 29 октября 2022 г

### 1 неделя (ОКТАБРЬ)

№ Сб.рей Наименование продуктов

#### ПОНЕДЕЛЬНИК

##### Завтрак

| № Сб.рей   | Наименование продуктов                           | Выход    | Стои-ть      | Белки        | Жиры          | Угл-ды     | Ккал |
|------------|--------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|------------|------|
| № 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 манной крупы с маслом    | 150/5    | 5,72         | 5,08         | 31,64         | 202        |      |
| № 382/2015 | Какао с молоком                                  | 200      | 3,97         | 2,10         | 25,16         | 145        |      |
|            | Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 % ДМК | 1 шт/125 | 3,50         | 3,5          | 14,63         | 105        |      |
|            | Батон высший сорт                                | 42       | 3,15         | 1,22         | 21,58         | 110        |      |
|            | <b>Итого:</b>                                    |          | <b>16,90</b> | <b>19,63</b> | <b>104,90</b> | <b>684</b> |      |

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

|            |                                                                      |           |              |              |              |            |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
| 82/2015 г  | Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной, мясными фрикадельками | 200/10/11 | 1,68         | 5,63         | 10,6         | 100        |  |
| № 23/2015  | Салат из свежих помидоров (с луком)                                  | 60        | 0,67         | 3,71         | 2,77         | 48         |  |
| ТТК 2022 г | Бифштекс рубленый по - домашнему с соусом томатным                   | 80/10     | 10,15        | 6,36         | 8,13         | 131        |  |
| ТТК 2011 г | Макаронные изделия отварные (масло растительное)                     | 150       | 5,60         | 5,06         | 35,91        | 212        |  |
| ТТК 2021 г | Чай с сахаром                                                        | 200/8     | 0,01         |              | 10,17        | 41         |  |
| 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         |  |
|            | <b>Итого:</b>                                                        |           | <b>20,57</b> | <b>24,63</b> | <b>89,08</b> | <b>665</b> |  |

##### Полдник

|            |                                     |               |              |              |               |             |  |
|------------|-------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| ТТК 2019 г | 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          |  |
|            | <b>Итого:</b>                       |               | <b>15,88</b> | <b>17,77</b> | <b>50,11</b>  | <b>431</b>  |  |
|            | <b>Всего:</b>                       | <b>200,00</b> | <b>53,35</b> | <b>62,03</b> | <b>244,09</b> | <b>1780</b> |  |

### ВТОРНИК

#### Завтрак

|            |                                                         |        |              |              |              |            |  |
|------------|---------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|--|
| ТТК 2018 г | Сэндвич с сыром (Булочка КП)                            | 70     | 12,62        | 11,08        | 27,09        | 261        |  |
| ТТК 2014 г | Запеканка из творога (с ванилином) со сгущённым молоком | 150/25 | 29,88        | 10,95        | 36,27        | 367        |  |
| 379/2015   | Кофейный напиток с молоком                              | 200    | 3,3          | 1,51         | 21,07        | 120        |  |
|            | <b>Итого:</b>                                           |        | <b>45,80</b> | <b>23,54</b> | <b>84,43</b> | <b>748</b> |  |

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

|            |                                                                |           |              |              |               |            |  |
|------------|----------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
| № 243/1998 | Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками                | 200/10/11 | 10,52        | 6,97         | 24,29         | 202        |  |
| № 338/2015 | Плоды свежие (яблоки)                                          | 120       | 0,48         | 0,48         | 11,76         | 56         |  |
| Акт 2018 г | Блинчики со сгущенным молоком                                  | 45/10     | 2,19         | 2,52         | 13,5          | 85         |  |
| № 45/2015  | Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, масло растит) | 60        | 0,93         | 3,05         | 5,64          | 54         |  |
| ТТК 2021 г | Жаркое из птицы (грудки куриные)                               | 40/120    | 11,77        | 12,05        | 22,53         | 246        |  |
| ТТК 2021 г | Компот из замороженной компотнс й смеси                        | 200       | 0,13         | 0,02         | 11,15         | 46         |  |
|            | Хлеб ржано - пшеничный                                         | 25        | 1,25         | 0,25         | 11,25         | 55         |  |
|            | <b>Итого:</b>                                                  |           | <b>27,27</b> | <b>25,34</b> | <b>100,12</b> | <b>744</b> |  |

|                                              |                                                                    |            |       |       |             |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------------|
| <b>Полдник</b>                               |                                                                    |            |       |       |             |
| ТТК 2019 г                                   | Маффин Лимонный                                                    | 50         | 3,92  | 15,07 | 26,49 257   |
|                                              | Молоко питьевое пастеризованное                                    | 1 шт/125   | 3,75  | 1,87  | 6 66        |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 7,67  | 16,94 | 32,49 323   |
|                                              | <b>Всего:</b>                                                      | 200,00     | 80,74 | 65,82 | 217,04 1815 |
| <b>СРЕДА</b>                                 |                                                                    |            |       |       |             |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                                    |            |       |       |             |
| № 243/2015                                   | Сосиски отварные                                                   | 50         | 4,70  | 5,05  | 0,40 66     |
| № 173/2015                                   | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом                     | 150/5      | 4,6   | 5,08  | 32,55 201   |
| ТТК 2021 г                                   | Чай с молоком                                                      | 200/8      | 1,52  | 0,755 | 10,39 59    |
|                                              | Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 % ДМК                   | 1 шт/125   | 3,50  | 3,5   | 14,63 105   |
|                                              | Батон высший сорт                                                  | 38         | 2,85  | 1,1   | 19,53 100   |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 17,17 | 15,49 | 77,50 531   |
| <b>Обед (в том числе бесплатное питание)</b> |                                                                    |            |       |       |             |
| № 88/2015г                                   | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, мясными фрикадельками | 200/10/11  | 3,46  | 7,12  | 7,73 110    |
| № 71/2015 г                                  | Овощи натуральные свежие (огурцы)                                  | 60         | 0,42  | 0,06  | 1,14 7      |
| ТТК 2021 г                                   | Гуляш из филе грудок индейки                                       | 45/45      | 9,03  | 10,2  | 1,80 135    |
| ТТК 2014 г                                   | Каша гречневая рассыпчатая                                         | 150        | 6,62  | 5,39  | 41,87 242   |
| № 701/2004                                   | Напиток яблочный                                                   | 200        | 0,10  | 0,10  | 26,40 107   |
|                                              | Хлеб ржано - пшеничный                                             | 20         | 1     | 0,2   | 9 44        |
|                                              | Хлеб пшеничный                                                     | 15         | 1,14  | 0,12  | 7,38 35     |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 21,77 | 23,19 | 95,32 680   |
| <b>Полдник</b>                               |                                                                    |            |       |       |             |
| ТТК 2021г                                    | Эч - почмак с говядиной                                            | 100        | 6     | 4,93  | 40,26 229   |
| ТТК                                          | Сок пакетированный (в ассортименте)                                | 1 шт/200   | 1     | 0,2   | 20,2 92     |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 7,00  | 5,13  | 60,46 321   |
|                                              | <b>Всего:</b>                                                      | 200,00     | 45,94 | 43,81 | 233,28 1532 |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                               |                                                                    |            |       |       |             |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                                    |            |       |       |             |
| ТТК 2019                                     | Бутерброд с сыром, маслом (батон)                                  | 35/15/10   | 6,65  | 12,25 | 18,07 210   |
| № 173/2015                                   | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом                  | 150/5      | 5,83  | 5,26  | 38,48 232   |
| Акт 2018 г                                   | Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком                                | 2 шт/90/20 | 6,39  | 5,04  | 39 228      |
| № 382/2015                                   | Какао с молоком                                                    | 200        | 3,97  | 2,10  | 25,16 145   |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 22,84 | 24,65 | 120,71 815  |
| <b>Обед (в том числе бесплатное питание)</b> |                                                                    |            |       |       |             |
| 96/2015 г                                    | Рассольник Ленинградский со сметаной, фрикадельками из птицы       | 200/10/11  | 3,92  | 7,38  | 13,99 139   |
| № 52/2015г                                   | Салат из свеклы отварной с маслом                                  | 60         | 0,85  | 3,65  | 5,02 56     |
| ТТК 2021 г                                   | Плов с говядиной                                                   | 40/160     | 12,89 | 15,03 | 42,76 360   |
| ТТК 2021 г                                   | Чай с сахаром, лимоном                                             | 200/8/10   | 0,02  | 0,01  | 7,99 32     |
|                                              | Хлеб ржано - пшеничный                                             | 20         | 1     | 0,2   | 9 44        |
|                                              | Хлеб пшеничный                                                     | 15         | 1,14  | 0,12  | 7,38 35     |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 19,82 | 26,39 | 86,14 663   |
| <b>Полдник</b>                               |                                                                    |            |       |       |             |
| ТТК 2021 г                                   | Печенье Имбирное                                                   | 60         | 3,64  | 2,29  | 36,91 180   |
| ТТК                                          | Сок пакетированный (в ассортименте)                                | 1 шт/200   | 1     | 0,2   | 20,2 92     |
|                                              | <b>Итого:</b>                                                      |            | 4,64  | 2,49  | 57,11 272   |
|                                              | <b>Всего:</b>                                                      | 200,00     | 47,30 | 53,53 | 263,96 1753 |

**ПЯТНИЦА****Завтрак**

|            |                                                         |          |              |              |              |            |
|------------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 14/2015    | Масло сливочное порциями                                | 10       | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 68         |
| № 202/2015 | Макароны отварные с сыром, маслом сливочным             | 150/5    | 9,03         | 11,83        | 32,15        | 272        |
| 379/2015   | Кофейный напиток с молоком                              | 200      | 3,3          | 1,51         | 21,07        | 120        |
|            | Коктейль молочный "Село Зелёное" 3,2 % (в ассортименте) | 1 шт/200 | 5,60         | 5,6          | 23,36        | 168        |
|            | Батон высший сорт                                       | 42       | 3,15         | 1,21         | 21,58        | 110        |
|            | <b>Итого:</b>                                           |          | <b>21,16</b> | <b>27,40</b> | <b>98,29</b> | <b>736</b> |

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

|            |                                                                    |        |              |              |              |            |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 103/2015г  | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками из птицы              | 200/11 | 4,12         | 4            | 16,79        | 121        |
| № 53/Сарат | Салат "Витаминный" (капуста, морковь, сахар, яблоки, масло растит) | 60     | 0,79         | 3,1          | 6,71         | 59         |
| Акт 2018 г | Блинчики со сгущенным молоком                                      | 45/10  | 2,19         | 2,52         | 13,5         | 85         |
| ТТК 2021 г | Биточки рыбные из фарша минтая с соусом томатным                   | 65/25  | 9,25         | 7,66         | 2,05         | 115        |
| ТТК 2020 г | Пюре картофельное                                                  | 150    | 3,28         | 4,65         | 22,02        | 146        |
| ТТК 2022 г | Компот из замороженного крыжовника                                 | 200    | 0,17         |              | 17,44        | 71         |
|            | Хлеб ржано - пшеничный                                             | 20     | 1            | 0,2          | 9            | 44         |
|            | Хлеб пшеничный                                                     | 20     | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47         |
|            | <b>Итого:</b>                                                      |        | <b>22,32</b> | <b>22,29</b> | <b>97,35</b> | <b>688</b> |

**Полдник**

|           |                                 |               |              |              |               |             |
|-----------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ТТК 2019г | Ватруша Французская             | 100           | 10,75        | 10,62        | 26,25         | 200         |
|           | Молоко питьевое пастеризованное | 1шт/125       | 3,75         | 1,87         | 6             | 66          |
|           | <b>Итого:</b>                   |               | <b>14,50</b> | <b>12,49</b> | <b>32,25</b>  | <b>266</b>  |
|           | <b>Всего:</b>                   | <b>200,00</b> | <b>57,98</b> | <b>62,18</b> | <b>227,89</b> | <b>1690</b> |

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

