

"Согласовано"
Директор
общеобразовательного учреждения

А.Н. Корозов

"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 7 по 11 ноября, с 21 по 25 ноября 2022 г

1 неделя (НОЯБРЬ)

№ 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
№ 15/2015	Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
№ 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 %	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Батон высший сорт	26	1,95	0,75	13,36	68
	Итого:		19,56	15,90	96,55	629

Обед (в том числе бесплатное питание)

82/2015 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	200/10	2,03	6,66	12,66	119
ТТК	Салат из моркови (морковь свежая, сахарный песок, масло растит.)	60	0,63	6,04	9,34	95
ТТК 2022 г	Бифштекс рубленый по - домашнему с соусом том.	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
№ 701/2004	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	6,10	26
АКТ 2019	Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15	0,5	1,62	5,25	38
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		21,53	26,20	96,23	712

Полдник

ТТК 2019 г	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
	Итого:		7,00	5,13	60,46	321
	Всего:	200,00	48,09	47,23	253,24	1662

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 сгущенным молоком	150/30	30,24	11,38	39,04	383
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	21,07	120
	Итого:		46,16	23,97	87,20	764

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 243/1996	Суп гороховый с гречками, мясными фрикадельками	200/10/11	10,52	6,97	24,29	202
№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Акт 2018 г	Блинчики со сгущенным молоком	45/10	2,19	2,52	13,5	85
ТТК 2021 г	Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/140	11,77	12,05	22,53	250
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
	Итого:		26,19	22,20	89,51	673

Полдник

ТТК 2019 г	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
	Молоко питьевое пастеризованное	1 шт/125	3,75	1,87	6	66
	Итого:		7,15	15,77	39,50	319
	Всего:	200,00	79,50	61,94	216,21	1756

СРЕДА

Завтрак

№ 243/2015	Сосиски отварные	50	4,70	5,05	0,40	86
№ 173/2015	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками) с маслом	150/5	8,45	11,27	29,69	255
№ 382/2011	Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,18	145
	Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 %	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	79
	Итого:		20,87	22,79	85,30	650

Обед (в том числе бесплатное питание)

96/2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,08	5,81	13,90	117
№ 45/2015 г	Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, много растит)	60	0,93	3,05	5,84	54
ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/150	11,62	14,59	40,09	341
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,17	10,82	52
	Итого:		17,32	23,82	87,43	640
	Итого бесплатный комплекс:		15,24	18,01	73,53	523

Полдник

ТТК 2019г	Элеш с птицей (филе куриное)	100	6,00	4,93	40,26	229
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		7,00	5,13	60,46	321
	Всего:	200,00	45,19	51,74	233,19	1611

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/15/10	6,65	12,25	18,07	210
№ 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	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
	Коктейль молочный "Топтыжка" 3,2% (в ассортименте)	1/200	5,60	5,6	23,36	168
	Итого:		18,65	24,65	78,09	620

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 88/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,71	5,66	7,51	89
№ 338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№ 52/2015г	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,02	56
ТТК	Гуляш из птицы (грудки куриные)	50/50	8,00	8,60	1,80	117
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,39	21,87	162
№ 699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,43	101
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		20,24	24,07	89,27	663
	Итого бесплатный комплекс:		18,53	18,41	81,76	574

Полдник

ТТК 2019г	Маффин Шоколадный	50	3,78	14,39	22,32	234
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,78	14,59	42,52	326
	Всего:	200,00	43,67	63,31	209,88	1609

ПЯТНИЦА**Завтрак**

14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	88
№ 202/2015	Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5	9,03	11,83	32,15	272
№ 382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,18	145
	Коктейль молочный "Село Зелёное" 3,2 % (в ассортименте)	1 шт/200	5,60	5,6	23,38	188
	Батон высший сорт	28	2,1	0,81	14,38	73
	Итого:		20,78	27,59	95,18	724

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	2,43	16,7	99
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	7,68	2,05	115
ТТК 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	4,68	22,03	146
№348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1,00	0,08	30,58	128
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:		20,14	17,67	101,22	652
	Итого бесплатный комплекс:		17,86	15,24	84,52	553

Полдник

ТТК 2019г	Перемяч с мясом (печёный)	50	6,31	8,74	16,56	171
	Йогурт питьевой обогащенный витаминами 2,8 %	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		9,81	12,24	31,19	276
	Всего:	200,00	50,73	57,50	227,60	1652

Начальник отдела по организации питания:

Зав. производством:

Калькулятор:


