

"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 14 по 18 ноября, с 28 ноября по 2 декабря 2022 г

2 неделя (НОЯБРЬ)

№ Сб.рел 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
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,91	5,56	25,05	181
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
	Коктейль молочный "Топтыжка" 3,2% (в ассортименте)	1/200	5,60	5,6	23,36	168
	Батон высший сорт	36	2,7	1,04	18,5	94
	Итого:		14,75	12,69	86,80	533

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	2,43	16,7	99
№ 45/2015 г	Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, масло раст)	60	0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2020 г	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	9,24	6,83	8,46	132
ТТК 2014 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,14	0,01	24,43	101
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
АКТ 2019	Печенье сдобное "Шоколадное"	2 шт/30	4,41	7,24	20,51	164
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,25	55
	Итого:	Итого:	18,27	19,81	94,97	637

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	40,02	37,63	242,23	1491

ВТОРНИК

Завтрак

ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/15/10	5,90	11,96	12,93	184
№ 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	200/8	0,02		7,98	32
	Коктейль молочный "Село Зелёное" 3,2 % (в ассортименте)	1 шт/200	5,60	5,6	23,36	168
	Итого:		17,86	24,35	72,79	592

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 113/2015	Суп - лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/11	4,62	6,48	13,79	132
№ 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	12,5	79
ТТК 2021 г	Рагу из куриных грудок	40/120	12,63	15,18	20,16	267
№ 695/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,43	101
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
	Итого:		22,12	24,91	97,06	705

Полдник

ТТК 2019г	Пышка Сдобная (с помадкой)	50	3,55	5,41	32,95	195
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,55	5,61	53,15	287
	Всего:	200,00	44,53	54,87	223,00	1584

СРЕДА

Завтрак

тк 2018 : Сэндвич с сыром (Булочка КЛ)	70	12,62	11,08	27,06	281
в 17/2018 Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,8	5,08	32,55	201
тк 2021 : Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,13	34
Коктейль молочный "Топтыжка" 3,2% (в ассортименте)	1/200	5,80	5,6	23,36	168
Итого:		22,88	21,77	91,13	584

Обед (в том числе бесплатное питание)

в 2/2018 : Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	200/10	1,88	5,63	10,6	100
в 388/2018 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
тк 2022 : Салат из моркови (морковь свежая, сахарный песок, масло растит.)	60	0,83	8,04	9,34	95
тк 2022 : Котлеты "Пожарские" с соусом томатным	80/10	8,36	8,71	0,2	95
тк 2018 : Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150	5,80	5,08	35,91	212
тк 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:		19,31	24,22	95,84	585
Итого бесплатный комплекс:		17,83	18,59	85,24	585

Полдник

тк 2021 : Пицца с сыром	85	13,6	11,4	23,7	252
Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66
Итого:		17,35	13,27	29,79	318
Всего:	200,00	59,54	59,26	218,87	1948

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

н 15/2018 Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
14/2018 Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
Ал 2016 : Пудинг из творога (с ванилином), сгущенным молоком	150/20	29,52	10,53	33,49	350
н 382/2018 Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,16	145
Батон высшего сорта	45	3,37	1,3	23,13	118
Итого:		40,88	25,17	81,91	732

Обед (в том числе бесплатное питание)

в 7/2018 : Суп картофельный	200	2,01	2,38	15,87	93
в 388/2018 Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
н 52/2018 : Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,02	58
тк 2021 : Плов с куриными грудками	50/150	12,4	10,0	26,0	244
тк 2021 : Напиток из шиповника	200	0,10		10,18	41
акт 2018 : Печенье сдобное "Американер с кунжутом"	1 шт/15	0,5	1,82	5,25	38
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:		17,78	18,38	65,83	585
Итого бесплатный комплекс:		15,77	15,98	69,78	492

Полдник

тк 2018 : Коврижка Медовая	50	3,08	3,96	39,82	208
тк 2021 : Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
Итого:		4,08	4,16	60,02	300
Всего:	200,00	62,74	47,69	227,56	1817

ПЯТНИЦА

Завтрак

№ 243/2015	Сосиски отварные	50	4,70	5,05	0,40	66
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/10	0,11	0,01	8,28	34
	Коктейль молочный "Село Зелёное" 3,2 % (в ассортименте)	1 шт/200	5,60	5,6	23,36	168
	Батон высший сорт	38	2,85	1,1	19,53	100
	Итого:		19,11	17,37	82,35	572

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 88/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,71	5,65	7,51	89
№ 49/2004г	Салат из моркови с яблоками	60	0,59	6,08	5,27	79
ТТК 2022 г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,56	8,42	10,23	155
ТТК 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
ТТК 2021 г	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:		17,78	25,19	75,44	608
	Итого бесплатный комплекс:		16,07	19,54	67,93	519

Полдник

ТТК 2021г	Вак - бялиш с мясом и рисом	90	8,82	12,45	32,46	277
	Кисломолочный продукт ДМК	1 шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		12,32	15,95	47,09	382
	Всего:	200,00	49,21	58,51	204,88	1562

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

