



"Согласовано"
Директор
общееобразовательного учреждения

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
по организации питания
АО "Департамент добровольства и
социального питания г. Казань"
С.А.К. Агапова

М Е Н Ю

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
в столовых общеобразовательных школ г. Казань (cook & chill) ГИМНАЗИЯ №3
с 29 августа по 3 сентября, с 12 по 17 сентября, с 26 сентября по 1 октября 2022 г

1 неделя (СЕНТЯБРЬ)

№ Сб.рел Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

№ 15/2015	Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
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
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,13	34
	Батон высший сорт	31	2,32	0,89	15,93	81
	Итого:		12,13	17,22	55,83	436

Обед (в том числе бесплатное питание)

102/2015 г	Суп картофельный с горохом, гречками	200/10	5,62	6,01	21,36	163
№ 23/2015	Салат из свежих помидоров (с луком)	60	0,67	3,71	2,77	48
ТТК 2022 г	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	5,56	7,42	1,01	93
ТТК 2011 г	Макаронные изделия отварные (масло сливочное)	160	6,02	4,76	38,34	221
№ 348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1,00	0,08	20,56	87
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		21,39	22,34	102,9	703
	Итого-бесплатный комплекс:		15,77	16,33	81,52	540

Полдник

ТТК 2019 г	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,40	14,10	53,70	345
	Всего:	150,00	37,92	53,66	212,41	1484

ВТОРНИК

Завтрак

ТТК 2014 г	Запеканка из творога (с ванилином) со сгущённым молоком	150/15	29,16	10,10	30,72	334
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
	Итого:		29,18	10,11	38,71	366

Обед (в том числе бесплатное питание)

82/2015 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	200/10	1,68	5,63	10,6	100
№ 338/2015	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 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	Напиток из шиповника	200	0,01		10,17	41
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		17,39	21,57	79,54	588
	Итого бесплатный комплекс:		15,71	15,94	68,94	488

Полдник

ТТК 2019 г	Ватрушка Французская	100	10,75	10,62	26,25	200
	Молоко питьевое пастеризованное	1 шт/125	3,75	1,87	6	66
	Итого:		14,50	12,49	32,25	266
	Всего:	150,00	61,07	44,17	150,50	1220

СРЕДА**Завтрак**

ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	35/10/10	5,33	10,92	18,07	193
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/5	5,83	5,26	38,48	232
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	152
Итого:			14,46	17,69	85,61	577

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	2,43	16,7	99
№ 71/2015г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14
ТТК 2021 г	Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,03	11,31	9,89	178
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:			21,13	19,62	97,57	656
Итого бесплатный комплекс:			18,85	17,19	80,87	557

Полдник

ТТК 2021г	Шафран с яблоками	75	4,17	7,29	34,32	222	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
Итого:			5,17	7,49	54,52	314	
Всего:			150,00	40,76	44,80	237,70	1547

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3 шт/135/25	9,22	7,15	55,72	325
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,13	34
Итого:			9,29	7,16	63,85	359

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 88/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,71	5,65	7,51	89
№ 338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК	Салат из моркови (морковь свежая, сахарный песок, масло растит.)	60	0,63	6,04	9,34	95
ТТК 2021 г	Плов с куриными грудками	50/150	14,42	12,01	26,01	270
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,13	0,02	11,15	46
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35
Итого:			19,51	24,52	82,15	635
Итого бесплатный комплекс:			17,80	18,87	74,64	546

Полдник

ТТК 2021 г	Пицца с курицей и сыром	85	14,88	17,57	29,91	339	
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,50	3,5	14,63	105	
Итого:			18,38	21,07	44,54	444	
Всего:			150,00	47,18	52,75	190,54	1438

ПЯТНИЦА

Завтрак

14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
№ 202/2015	Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5	9,03	11,83	32,15	272
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
	Батон высший сорт	28	2,1	0,81	14,39	73
	Итого:		11,23	19,90	54,66	443

Обед (в том числе бесплатное питание)

96/2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,08	5,81	13,9	117
№ 53/Сарат	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, сахар, яблоки, масло растит)	60	0,79	3,1	6,71	59
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	160	3,5	4,96	23,49	155
№ 348/2015	Компот из плодов сушеных (урюк)	200	1,00	0,08	20,56	87
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Итого:		19,14	21,97	85,55	624
	Итого бесплатный комплекс:		17,06	16,16	71,65	507

Полдник

ТТК 2019г	Кекс "Волжский"	50	3,2	10,4	29,8	221
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,20	10,60	50,00	313
	Всего:	150,00	34,57	52,47	190,21	1380

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