

"Согласовано"

Директор
общеобразовательного учреждения

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора
по организации питания
АО "Департамент продовольствия и
социального питания г. Казани"

А.С. Агапова

МЕНЮ

с использованием интенсивного охлаждения с последующим восстановлением
в столовых общеобразовательных школ г. Казани (cock & shell) ГИМНАЗИЯ № 3
с 18 по 22 октября 2021 г

3 неделя (ОКТЯБРЬ)

№ Сб.рещ Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

ТТК 2019	Сэндвич с сыром (булочка КП)	70	12,62	11,08	27,09	261	
№ 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	200/8	0,02	0,01	7,99	32	
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,50	3,5	14,63	105	
	Итого:		46,83	21,86	19,67	81,35	600

Обед (в том числе бесплатное питание)

82/2015	Борщ со св, капустой, картофелем, сметаной	200/10	1,68	5,63	10,60	100	
№ 10/2001	Салат из моркови с яблоками	80	0,59	6,02	5,02	105	
ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/120	14,90	14,09	42,74	329	
ТТК 2021г	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,23	11,25	55	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82	
	Итого:		61,84	21,18	26,31	97,54	715

Полдник

ТТК 2019г	Корж Молочный	50	3,53	0,58	35,86	164
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:	41,33	4,53	0,78	56,06	256
	Всего:	150,00	47,57	46,76	234,95	1571

ВТОРНИК

Завтрак

ТТК 2014 г	Запеканка из творога (с ванилином) со сгущ. молоком	150/15	29,16	10,11	30,72	334
№ 382/2015г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,17	145
	Итого:	45,79	33,13	12,1	55,89	479

Обед (в том числе бесплатное питание)

№96/2015	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,95	5,06	13,72	109
№ 338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№45/2015	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
Акт 2019 г	Рагу из куриных грудок	40/120	14,97	14,82	31,88	302
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	30	2,28	0,24	14,76	71
	Итого:	59,15	21,63	23,86	94,75	668

Полдник

ТТК 2019г	Вак - бялиш с мясом и рисом	90	9,07	14,94	34,13	309
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66
	Итого:	45,06	12,82	16,81	40,13	375
	Всего:	150,00	67,58	52,38	190,77	1522

СРЕДА

Завтрак

15/2015	Сыр порциями	15	3,95	3,99		53
14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
№ 305/2004г	Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5	6,46	11,28	29,70	255
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	152
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56
	Итого:		41,44	15,61	24,22	70,70
						582

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 88/2015	Щи со св. капустой, картофелем, сметаной	200/10	1,71	5,65	7,51	89
ТТК	Салат из моркови	60	0,63	6,95	8,34	95
ТТК 2021 г	Бифштекс рубленый по - домашнему (п/ф)	90	9,35	5,2	5,3	131
№ 202/2015г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/2	5,68	8,09	35,98	240
№ 699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	14,43	35
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		59,26	20,79	26,35	95,32
						705

Полдник

ТТК 2019г	Пирожное Заварное	50	6,27	4,66	34,66	206
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		49,30	7,27	4,86	54,86
	Всего:		150,00	43,67	55,43	220,88
						1585

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3 шт/135/10	8,14	5,87	47,4	276
№ 382/2015г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,17	145
	Итого:		37,20	12,11	7,97	72,57
						421

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 243/1983	Суп гороховый с гренками, мясными фрикадельками	200/10/11	10,52	6,97	24,29	202
№ 53/2013	Салат "Витаминный" (капуста, морковь, яблоки, сахар, масло)	80	0,35	6,94	7,83	69
ТТК 2021 г	Жаркое по - домашнему	40/130	15,94	11,31	45,30	334
№ 648/2004	Кисель из концентрата	200			6,30	53
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		67,11	30,09	25,66	107,48
						773

Полдник

ТТК 2019г	Пирожки печеные с мясом и рисом	100	11,86	8,93	59,33	277
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,50	3,5	14,63	105
	Итого:		45,69	15,36	12,43	73,96
	Всего:		150,00	57,56	46,06	254,01
						1576

ПЯТНИЦА

Завтрак

№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)
№ 202/2015г	Макароны отварные с сыром, маслом сливочным
ТТК 2021 г	Чай с сахаром
	Батон высший сорт
	Итого:

120	0,48	0,48	11,76	56
150/5	9,03	11,83	32,15	272
200/8	0,02	0,01	7,99	32
28	2,1	0,81	14,39	73
	38,80	11,63	13,13	66,29
				433

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 97/2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками
№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты
ТТК 2021 г	Котлеты Аппетитные мясо - куриные (п/ф)
№ 303/2015	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном
	Хлеб ржано - пшеничный
	Хлеб пшеничный
	Итого:

200/11	3,76	3,85	16,09	114
60	0,93	5,99	21,40	136
90	11,16	4,06	4,21	97
150/5	3,54	8,26	22,07	177
200/8/7	0,08	0,01	8,19	34
20	1	0,2	9	44
30	2,28	0,24	14,76	71
	66,97	22,75	22,61	95,72
				673

Полдник

ТТК 2019г	Кольцо песочное
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)
	Итого:
	Всего:

48	3,31	0,66	29,82	139
1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	44,23	4,31	0,86	50,02
	150,00	38,69	36,60	212,03
				1337

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