

"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 & chill) ГИМНАЗИЯ № 3
с 4 по 8 октября 2021 г

1 неделя (ОКТАБРЬ)

№ Сб.реп 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:		47,35	21,86	19,67	81,35	600

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 97/2015 г	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,87	93
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты	80	1,24	4,06	7,52	72
ТТК 2021 г	Плов из птицы (грудки куриные)	40/120	14,30	16,22	29,63	324
ТТК 2021г	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
	Итого:	61,32	21,42	23,62	99,25	704

Полдник

ТТК 2019г	Коврижка Медовая	50	3,04	0,33	31,71	143
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:	41,33	4,04	0,53	51,91	235
	Всего:	150,00	47,32	43,82	232,51	1539

ВТОРНИК

Завтрак

№ 362/2004	Пудинг из творога (без изюма) со сгущенным молоком	150/30	29,62	13,41	40,57	405	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34	
	Итого:		45,79	29,68	13,42	48,71	439

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	0,79	8,11	7,02	105	
ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая (п/ф)	90	12,50	5,88	21,56	178	
№ 312/2015г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,32	8,28	22,07	179	
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	2,02	0,06	26,6	108	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Итого:		59,15	23,59	28,40	111,61	785

Полдник

ТТК 2019г	Эч - почмак с говядиной (тесто дрожжевое)	100	6	4,9	40,3	229
	Молоко питьевое пастеризованное	1шт/125	3,75	1,87	6	66
	Итого:	45,06	9,75	6,77	46,30	295
	Всего:	150,00	63,02	48,59	206,62	1519

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
ТТК	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,57	25,1	18
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	15
	Батон высший сорт	27	2,02	0,78	13,87	71
	Итого:		33,87	15,27	19,10	523

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 95/2015г	Рассольник "Домашний" со сметаной, мясными фрикадельками	200/10/11	3,81	7,25	11,98	13
№ 71/2015г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	75	0,82	0,15	2,85	18
ТТК 2020 г	Тефтели из говядины в соусе томатном (п/ф)	70/50	9,01	11,78	4,78	172
№ 202/2015г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,95	207
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:		69,88	22,59	24,09	675

Полдник

ТТК 2019г	Кекс декорированный	50	4,91	4,18	35,21	199
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		46,25	5,91	4,38	287
	Всего:		150,00	43,77	47,57	148

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

Акт 2018 г	Блинчики (п/ф) со сгущенным молоком	3 шт/135/25	9,22	7,15	55,73	323
№ 382/2015г	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,17	143
	Итого:		40,66	13,19	9,25	470

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 103/2015г	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикад.	200/11	4,04	3,83	16,84	118
ТТК 2013 г	Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	80	1,03	8,06	2,89	89
ТТК 2021 г	Гуляш из куриных грудок	45/45	8,55	6,81	1,19	103
№ 302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,40	41,88	242
ТТК 2021 г	Напиток из шиповника	200	0,012	0,001	10,18	41
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		63,65	23,53	24,54	708

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 ассортиме	1шт/125	3,50	3,5	14,63	103
	Итого:		45,69	15,36	12,43	382
	Всего:		150,00	52,09	46,22	156

ПЯТНИЦА**Завтрак**

№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№ 202/2015г	Макаронны 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	23	1,72	0,66	11,82	60
	Итого:		38,43	11,25	12,98	420

Обед (в том числе бесплатное питание)

№ 243/1983	Суп гороховый с гречкой, мясными фрикадельками	200/10/11	10,52	6,97	24,29	202
ТТК	Салат из моркови	60	0,63	6,04	9,34	95
ТТК 2021 г	Жаркое по - домашнему	40/130	15,93	11,31	45,30	334
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,08	0,01	8,19	34
	Хлеб ржано - пшеничный	25	2,5	0,25	11,25	55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
	Итого:		65,32	31,94	24,82	791

Полдник

ТТК 2019г	Кекс Яблочный	65	4,29	7,67	43,94	251
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		46,25	5,29	7,87	343
	Всего:		150,00	48,48	45,67	1554

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

