



"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 5 по 10 сентября, с 19 по 24 сентября 2022 г

2 неделя (СЕНТЯБРЬ)		Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
№ Сб.рей Наименование продуктов							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Завтрак							
ТТК 2020 г	Сырники "Классические" со сгущенным молоком	3 шт/105/10	28,02	7,7	28,1	299	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32	
Итого:			28,04	7,71	36,04	331	
Обед (в том числе бесплатное питание)							
243/1983	Суп гороховый с гречками	200/10	8,77	5,5	24,07	181	
№ 23/2015	Салат из свежих помидоров (с луком)	60	0,67	3,71	2,77	48	
ТТК 2020 г	Тефтели из говядины в соусе томатном	70/40	10,24	8,83	8,46	155	
Акт 2016 г	Рис отварной	150	3,83	5,43	40,01	224	
ТТК 2021 г	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,94	49	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:		Итого:	26,11	23,91	106,09	748	
Итого бесплатный комплекс:			17,34	18,41	82,02	567	
Полдник							
ТТК 2019г	Катлы кумач	75	7,21	10,75	48,56	323	
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92	
Итого:			8,21	10,95	68,76	415	
Всего:		150,00	62,36	42,57	210,89	1494	
ВТОРНИК							
Завтрак							
ТТК 2019	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/15/10	6,27	12,11	15,5	197	
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	5,72	5,08	31,64	202	
379/2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	21,07	120	
Итого:			15,29	18,70	68,21	519	
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	
№ 71/2015	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	
ТТК 2021 г	Рагу из куриных грудок	40/120	12,63	15,18	36,16	332	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,13	34	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого:			17,80	21,72	86,63	620	
Итого бесплатный комплекс:			16,12	16,09	76,03	520	
Полдник							
ТТК 2019г	Пирожное песочное Корзинка с вареной сгущенкой	75	5,31	7,48	46	268	
	Йогурт питьевой обогащен.4 витаминами 2,8 % (в ассортименте)	1шт/125	3,50	3,5	14,63	105	
Итого:			8,81	10,98	60,63	373	
Всего:		150,00	41,90	51,40	215,47	1512	

СРЕДА					
Завтрак					
ТТК 2018 г	Сэндвич с сыром (Булочка КП)	70	12,62	11,08	27,09 261
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06 181
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99 32
Итого:			18,56	16,65	60,14 474
Обед (в том числе бесплатное питание)					
№ 88/2015г	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/15	1,84	6,4	7,69 97
№ 71/2015г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28 14
ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные с соусом томатным	80/10	9,1	13,08	0,2 155
ТТК 2011 г	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	150	5,60	5,06	35,91 212
№ 348/2015г	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:			20,72	25,10	85,48 656
Итого бесплатный комплекс:			18,88	18,70	77,79 559
Полдник					
ТТК 2021 г	Хачапури с сыром	60	10,58	12,78	25,68 262
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2 92
Итого:			11,58	12,98	45,88 354
Всего:			150,00	50,86	54,73 191,50 1484
ЧЕТВЕРГ					
Завтрак					
Акт 2016 г	Пудинг из творога (с ванилином), сгущенным молоком	150/15	28,54	12,14	32,25 356
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99 32
Итого:			28,56	12,15	40,24 388
Обед (в том числе бесплатное питание)					
97/2015	Суп картофельный	200	2,01	2,38	15,87 93
№ 338/2015	Плоды 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	26,01 284
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:			19,81	21,25	90,51 653
Итого бесплатный комплекс:			17,80	18,87	74,64 560
Полдник					
ТТК 2019г	Пышка Сдобная (с помадкой)	50	3,97	7,69	34,78 225
	Молоко питьевое пастеризованное	1 шт/125	3,75	1,87	6 66
Итого:			7,72	9,56	40,78 291
Всего:			150,00	56,09	42,96 171,53 1332

ПЯТНИЦА

Завтрак

14/2015	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
№ 173/2015	Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5	4,66	5,32	25,37	175
№ 382/2015	Какао с молоком	200	3,97	2,10	25,16	145
	Батон высший сорт	21	1,57	0,61	10,79	55
	Итого:		10,28	15,28	61,45	441

Обед (в том числе бесплатное питание)

103/2015г	Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	2,43	16,7	99
№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты (капуста, морковь, масло р:	60	0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2021 г	Гуляш из филе грудок индейки	45/45	9,03	11,31	9,89	178
ТТК 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
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:		18,06	21,81	81,08	600
	Итого бесплатный комплекс:		15,78	19,38	64,38	501

Полдник

ТТК 2021г	Кольцо песочное	48	3,47	12,61	33,08	260
ТТК	Сок пакетированный (в ассортименте)	1 шт/200	1	0,2	20,2	92
	Итого:		4,47	12,81	53,28	352
	Всего:	150,00	32,81	49,90	195,81	1393

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


