

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

09.01.2024

наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
	сред.	0,63	1,83	4,80	39,7	
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Голень запечённая	80		18,20	18,40	0,50	241
ТТК2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
	сред.	17,23	16,17	2,10	223	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
ТТК2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160		11,2	12,4	28,8	273
	сред.	16,30	15,15	33,27	336	
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.	5,21	6,68	36,45	228	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.	0,09	0,02	9,87	41,00	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с					
самост.бл	79,00	18,91	17,25	62,06	484
юдом-					
Итого-	79,00	25,06	24,95	67,34	600

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

09.01.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2023 г	Жаркое по - домашнему	40/160	11,24	14,5	28,83	291	
ТТК 2021 г	Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	79	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	Итого:	540	66,80	14,96	15,32	75,93	508

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
309/2015	Спагетти отварные (м/растит.)	180	6,7	6,1	43,1	254
389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
	Хлеб пшеничный (белый)	35	2,66	0,28	17,2	82
	Итого:	55,00	20,28	17,08	81,70	564

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

№ 338/201г	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99
ТТК 2018	Пирог Зебра	50	3,78	14,4	22,32	234
648/2004	Кисель из концентрата	200			13,1	53
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	Итого:	55,00	7,13	20,94	63,3	477

Сб., М, ДеЛи, плюс2	Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,30	21,00	138
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
	Итого:	8,80	4,47	4,46	35,74	203

Директор

Зав. производством

Директор

Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

