

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**ЧЕТВЕРГ**

**11.01.2024**

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2021 г	Плов с птицей	40/160	15,44	19,29	45,88	419	
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>	<b>601</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

#### Комплекс № 1

ТТК 2023	Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
541/2004	Рагу овощное	100	1,87	5,1	11,2	99
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>15,04</b>	<b>18,75</b>	<b>33,65</b>	<b>363</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

#### Комплекс № 2

№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,56	6,9	17,26	134
ТТК 2019	Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,2	46
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>8,20</b>	<b>17,92</b>	<b>80</b>	<b>507</b>

202/2015	Каша Геркулесовая вязкая	130	3,5	5	17,3	129
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
	<b>Итого:</b>	<b>8,80</b>	<b>4,27</b>	<b>5,16</b>	<b>32,04</b>	<b>194</b>

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

11.01.2024

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
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					
<b>1-ые БЛЮДА</b>	сред.		0,63	1,83	4,80	40
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		19,37	16,63	3,97	242
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
ТТК 2021 Плов с птицей	50/150		18,9	22,1	40	442
	сред.		20,15	20,00	38,87	420
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2021 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
	сред.		4,87	5,77	37,70	223
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.		0,43	0,03	13,32	57
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого с самост.бл юдом-	79,00	23,73	22,22	75,82	607
Итого-	79,00	27,82	24,62	78,62	653

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

