

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

12.01.2024

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
№1/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	5,5	75
капуста свежая	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
1-ые БЛЮДА	сред.	2,70	3,47	10,23	84	
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5	2,04	6,7	12,66	111	
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром	70/5	17,5	10,6	2,5	175	
ТТК 2021 Шашлык куриный (с перемешкой, на шампуре)	80	15,2	15,3	1,07	201	
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179	
ТТК 2022 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60	208	
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
сред.	сред.	13,82	14,60	3,05	198	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180	6,8	5,4	43,1	248	
ТТК 2016 Рагу овощное	180	3,36	9,2	20,2	178	
сред.	сред.	4,79	6,72	29,90	200	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32	
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41	
сред.	сред.	0,01	0,00	9,10	37	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,32	16,38	79	
Итого с самост.бл юдом-	Итого-	79,00	23,45	25,11	68,67	597

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

12.01.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90	12,2	7,8	5,92	143
Акт 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
ТТК 2023 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	19,73	15,92	513

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
303/2015	Каша рисовая вязкая	120	1,8	3,3	19,2	114
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
	Итого:	55,00	14,87	14,55	42,15	358

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

№ 338/2011	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,04	6,7	12,66	119
ТТК 2018	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
	Итого:	55,00	7,83	21,28	80,4	528

309/2015, ТТК	Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
	Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

