

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

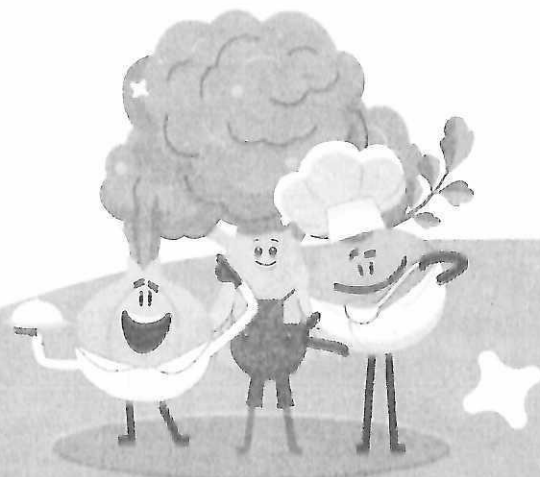
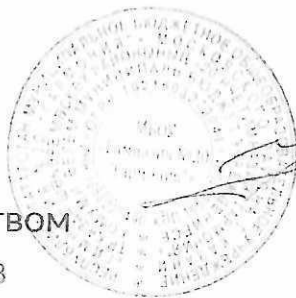
15.01.2024

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
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 3 Салат-бар	100		1,5	5,1	5,5	75
капуста свежая	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
1- БИЕ БЛЮДА	сред.	2,70	3,47	10,23	84	
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,9	212
ТТК 2021 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.	15,44	18,76	3,43	245	
ТТК2016 Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
	сред.	21,70	28,00	36,80	493	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	сред.	4,87	4,76	26,14	167	
НАПИТКИ						
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	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с	79,00	26,72	31,75	74,48	702
	самост.бл					
	Итого-	79,00	25,32	27,26	67,25	620

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

15.01.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК	Салат из моркови	60	0,7	3,05	6,72	58	
ТТК 2020 г	Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,42	9,23	169	
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207	
№630/1996г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	Итого:	558	66,80	18,44	18,29	78,72	557

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

338/2015	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
243/2015	Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113	
303/2015	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177	
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66	
	Итого:	558	55,00	10,74	19,12	56,9	449

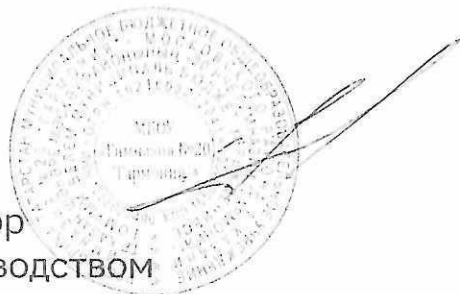
СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

97/2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	3,84	4,0	15,94	116	
ТТК2021	Сосиски в тесте	100	10,76	15,6	31,66	312	
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55	
	Итого:	558	55,00	15,87	19,76	66,8	515

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	50,8	280

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

