

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

05.02.2024

Наименование блюда	выход	стоимост	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)	30/15		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					
	сред.	2,70	3,47	10,23	84	
1-ЫЕ БЛЮДА						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные ✓	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,9	212
ТТК 2013 Гуляш из индейки	45/45		9,00	11,30	1,9	146
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.	13,08	15,05	3,15	200	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
	сред.	11,10	13,30	34,50	305	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/слив.)	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	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
	сред.	0,07	0,01	9,58	39,0	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл юдом-	79,00	15,76	17,03	68,44	496
Итого-	79,00	19,90	20,07	52,99	474

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

05.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК	Салат из моркови	60	0,7	3,05	6,72	58
ТТК 2022г	Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	12,4	7,99	199
№ 303/2015	Рис отварной	150	2,3	5,43	38,6	212
№630/1996г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
	Итого:	553	66,80	19,37	21,25	80,29

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1						
ТТК2020	Птица запечённая (цыплята)	90	24	22,0	0,87	298
303/2015	Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22,01	144
ТТК 2023	Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	29,05	26,85	48,1	554

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2						
338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
97/2015	Суп картофельный	200	2,016	2,4	15,84	94
ТТК2021	Пицца с сыром	85	13,60	11,40	24	252
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,02	11,2	46
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	Итого:	55,00	17,16	14,42	69,5	483

309/2015, ТТК	Макаронные изделия отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,91	212
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,14	34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого:	9,20	7,17	5,38	57,55	312

Директор

Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru