

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

01.02.2024

Наименование блюд	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
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
1-ые БЛЮДА	сред.	0,63	1,83	4,80	40	
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10		7	6,3	26,4	191
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2021 Рыба запеченная с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
сред.	сред.	15,50	12,76	4,16	192	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
сред.	сред.	16,25	15,60	36,12	352	
ГАРНИРЫ						
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 2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
сред.	сред.	4,89	7,27	37,10	234	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
сред.	сред.	0,40	0,03	13,25	56	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79

Итого с самост. бл юдом-	79,00	19,42	17,78	70,55	526
Итого-	79,00	23,57	22,21	75,69	600

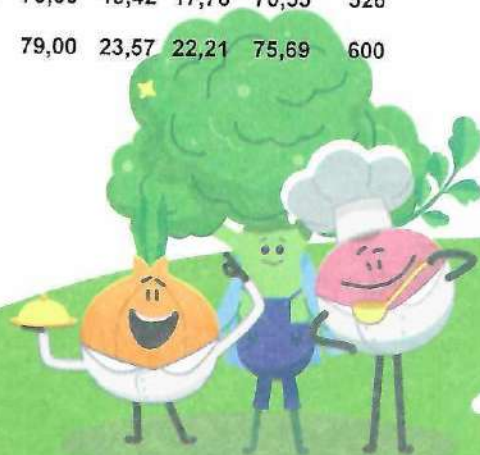


Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

01.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 338/2015г Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2021 г Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	46,03	373	
№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:	548	66,80	15,16	16,37	82,66	543

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

ТТК 2021 Гуляш из птицы	40/40	11,73	12,3	2,67	168
541/2004 Рагу овощное	140	2,6	7,1	15,7	139
ТТК 2023 Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
Итого:	55,00	16,13	19,63	45,87	430

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2					
№ 338/201г 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
ТТК2019 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 ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
Итого:	55,00	7,80	18,02	81,56	514

202/2015	Каша полбяная вязкая	130		3,10	4,00	16,8	116	
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:			9,90	3,87	4,16	31,5	181

Директор



Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»