

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**ПЯТНИЦА**

**02.02.2024**

Наименование блюд	выход	стоимость	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
№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					
	<b>сред.</b>	<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>10,23</b>	<b>84</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
	<b>сред.</b>	<b>2,04</b>	<b>6,70</b>	<b>12,66</b>	<b>111</b>	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2022 Котлеты Школьные	90		12,4	13,5	7,8	199
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>13,43</b>	<b>14,73</b>	<b>3,70</b>	<b>200</b>	
ТТК 2016 Курица по-французски	180		17	28,9	16,9	397
	<b>сред.</b>	<b>17,00</b>	<b>28,90</b>	<b>16,90</b>	<b>397</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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 2021 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
	<b>сред.</b>	<b>4,77</b>	<b>5,22</b>	<b>30,50</b>	<b>189</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/7		0,4	0,03	11,8	51
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>11,00</b>	<b>46</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,5	28,26	137
	<b>Итого с самост.бл юдом-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,03</b>	<b>36,16</b>	<b>68,82</b>	<b>691</b>
	<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>24,23</b>	<b>27,21</b>	<b>86,12</b>	<b>683</b>

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

02.02.2024

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 45/2015 Салат из белокочанной 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	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>19,73</b>	<b>15,92</b>	<b>70,88</b>	<b>513</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

#### Комплекс № 1

ТТК2020 Птица запечённая (цыплята)	80	21,36	19,2	0,711	261
304/2015 Рис отварной	120	3,07	4,3	32	180
ТТК 2021 Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>25,45</b>	<b>23,70</b>	<b>49,61</b>	<b>517</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

#### Комплекс № 2

№ 338/2011: Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,04	6,7	12,66	119
ТТК2018 Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234
ТТК 2021 Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>7,74</b>	<b>21,79</b>	<b>66,2</b>	<b>498</b>

СБ...М:Дели,плюс2	Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,30	21,00	138
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>9,20</b>	<b>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>	<b>203</b>



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

