

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

06.02.2024

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
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
	сред.		2,70	3,47	9,93	83,3
1-ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2019 Голень запеченная	80		18,20	18,40	0,50	241
ТТК 2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
	сред.		17,23	16,17	2,10	223
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
ТТК 2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной) ✓	40/160		11,2	12,4	28,8	273
	сред.		16,30	15,15	33,27	336
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2023 Капуста тушеная	180		4,32	7,4	18,24	160
	сред.		5,24	6,45	36,45	226
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	сред.		0,09	0,02	9,87	41,00
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79

Итого с						
самост.бл	79,00	21,23	18,95	69,44	539	
юдом-						
Итого-	79,00	27,40	26,42	74,73	652	

Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

06.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2023 г	Жаркое по - домашнему	40/160	11,24	14,5	28,83	291	
ТТК 2021 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	14,96	15,32	75,93	508

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
309/2015	Спагетти отварные (м/растит.)	180	6,7	6,1	43,1	254	
389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66	
	Итого:	540	55,00	19,12	17,10	77,98	548

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99	
ТТК2018	Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234	
648/2004	Кисель из концентрата	200			13,1	53	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
	Итого:	540	55,00	7,13	20,94	63,3	477

Сб., М: ДеЛи, плюс 201:	Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,34	20,98	138
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,85	0,17	7,65	37
	Итого:	9,20	4,57	4,52	36,62	207

Директор



Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»