

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

07.02.2024

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 2023 Салат-бар	100		1,3	5,1	7,4	81
морковь свежая	50					
свекла отварная	45					
масло растительное	5					
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
	сред.		2,63	3,47	10,87	86,3
1-ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,3	3,20	209
ТТК 2020 Рыба запеченная	75		17,30	9,90	3,3	171
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		13,44	13,80	4,23	195
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,5	18,2	27,647	331
	сред.		14,47	18,24	27,65	331
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, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
	сред.		0,03	0,00	10,62	44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл	79,00	19,02	21,95	63,26	528
Июдом-					
Итого-	79,00	22,86	22,27	65,97	559

Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

07.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 52/2015 г	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56
ТТК 2021 г	Гуляш из птицы	45/45	11,07	10,30	2,95	149
№ 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:	548	66,80	20,10	18,77	535

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020г	Запеканка картофельная с мясом	180	13	16,5	24,9	298
ТТК 2021 г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	Итого:	55,00	14,02	16,70	41,80	374

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

96/2015	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадел., сметаной	200/11/5	4,1	7,5	17,3	154
ТТК2022	Элеш с птицей	100	6,0	4,90	40,0	229
648/2004	Напиток яблочный	200			13,1	53
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	10,85	12,55	77,2	469

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:	9,20	3,87	4,16	31,58	181

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru