

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

09.02.2024

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
№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						
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
сред.			14,20	14,98	3,08	203
сред.			0,00	0,00	0,00	0
ГАРНИРЫ						
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 2016 Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
сред.			4,79	6,72	29,90	200
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.			0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

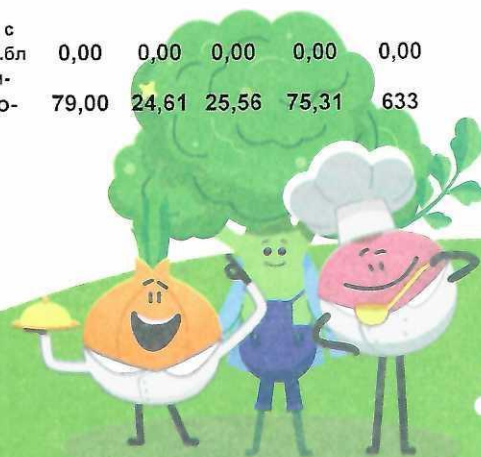
Итого с					
самост.бл	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
юдом-					
Итого-	79,00	24,61	25,56	75,31	633



Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

09.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 45/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
ТТК 2021 г	Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30	11,4	7,95	15,04	177	
Акт 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146	
ТТК 2023 г	Напиток из вишни	200	0,12	0,03	11,57	48	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	Итого:	540	66,80	18,25	16,04	73,11	516

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
303/2015	Каша рисовая вязкая	120	1,8	3,3	19,2	114
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	14,87	14,55	42,15	358

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,04	6,7	12,66	119
ТТК2018	Пирожное песочное нарезное	50	3,4	13,9	33,5	253
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
	Хлеб пшеничный (белый)	20	1,52	0,16	9,8	47
	Итого:	55,00	7,45	21,24	77,9	516

309/2015, ТТК	Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	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	7,16	5,38	57,54	312



Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»