

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

12.02.2024

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						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,8	117
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном ✓	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	75/20		19,1	14,1	1,9	212
ТТК 2021 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.	15,44	18,76	3,43		245
ТТК2016 Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
	сред.	21,70	28,00	36,80		493
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	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
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.	0,43	0,03	13,32		57
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с самост.бл юдом-	79,00	27,35	31,86	79,19	725
	Итого-	79,00	25,95	27,37	71,96	643

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

12.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК	Салат из моркови	60	0,7	3,05	6,72	58
ТТК 2020 г	Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,42	9,23	169
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207
№630/1996г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	34
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91
	Итого:	563	66,80	18,48	18,30	559

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

338/2015	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
243/2015	Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113
303/2015	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
	Итого:	55,00	10,49	19,07	54,6	438

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

97/2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	3,84	4,0	15,94	116
ТТК2021	Сосиски в тесте	100	10,76	15,6	31,66	312
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	Итого:	55,00	15,62	19,71	64,5	504

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	7,17	5,38	57,54	312



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

@depta.kzn