

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

13.02.2024

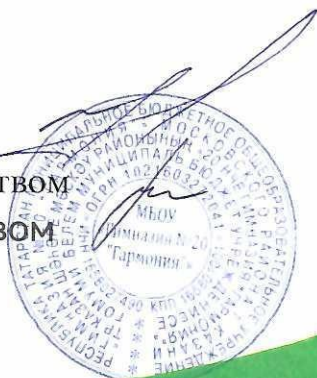
Наименование блюда	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,5	5,1	4,6	72
капуста квашеная	50					
морковь свежая	45					
масло растительное	5					
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
сред.	сред.	0,95	2,75	7,20	60	
1-ЫЕ БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	80/5/10		19,8	14,2	3,2	221
ТТК 2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
сред.	сред.	16,75	15,05	2,90	215	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
ТТК 2023 Жаркое из птицы	50/150		13	12,6	27,3	275
сред.	сред.	21,40	17,90	37,73	398	
ГАРНИРЫ						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
сред.	сред.	5,21	6,68	36,45	228	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
сред.	сред.	0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого с		79,00	24,31	20,91	68,64	565
самост.бл						
юдом-		79,00	24,87	24,74	70,25	609
Итого-						

Директор

Директор
Казанского производством
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

13.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 338/2015г	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ТТК 2023 г	Жаркое из птицы	40/160	11,39	14,9	29,09	296	
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	
	Итого:	540	66,80	15,11	15,72	76,19	513

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2021	Котлеты "Школьные"	90	11,46	9,9	9,6	172
309/2015	Спагетти отварные (м/сливоч.)	180	6,7	6,1	43,1	254
ТТК 2021	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,08	0,08	11,9	49
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	18,99	16,23	71,35	508

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	250/10	2,08	6,8	9,3	107
ТТК2018	Маффин Классический	50	3,92	15,1	28,19	264
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
	Итого:	55,00	8,31	22,41	69,8	518
202/2015	Каша Геркулесовая вязкая	130	3,5	5,03	17,34	129
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	4,37	5,21	32,98	198

Директор

Зав. производством

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

