

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

14.02.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 52/2015 г Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56	
№ 243/2015г Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	12,4	7,99	199	
№ 303/2015 Каша гречневая вязкая	150	3,50	4,03	22,02	138	
ТТК 2021 г Напиток из замороженной черной смородины	200	0,10	0,04	10,71	44	
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
Итого:	540	66,80	20,76	20,48	64,57	528

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,5	8,2	28,4	202
ТТК 2021 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	14,09	18,83	54,53	447

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,8	4,3	13,5	101
ТТК 2020 Эч - почмак с говядиной	100	6,0	4,90	40,0	229
ТТК 2021 Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,07	0,01	8,1	34
Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
Итого:	55,00	8,62	9,36	68	397

303/2015 Каша гречневая вязкая	130	3,03	4,02	19,09	125
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	3,80	4,18	33,8	190

Директор

Зав. производством

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

14.02.2024

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 сред.		6,2 2,63	4,9 3,47	15,4 10,87	131 86,3
1-ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные ✓	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2013 Гуляш из индейки	50/50		10,00	12,56	2,1111	162
ТТК 2020 Рыба запеченная	80		18,50	10,60	3,5	182
ТТК 2022 Медальоны куриные с сыром, томатом	75/5		15,5	18,4	0,9	232
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100 сред.		10,4 13,64	20,1 15,27	0,8 3,06	226 204
	сред.		0,00	0,00	0,00	0,00
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2016 Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100 сред.		3,6 4,53	3,3 5,63	8,9 26,71	80 175,7
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
648/2004 Напиток яблочный	200 сред.		0,03	0,00	13,1 10,62	53 44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого с самост.бл юдом-		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого-		79,00	20,33	21,22	56,76	502

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

