

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

01.03.2024

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ	
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
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 <b>Салат-бар</b>	100		1,5	5,1	5,5	75	
капуста свежая	50						
морковь свежая	45						
масло растительное	5						
	<b>сред.</b>		<b>2,70</b>	<b>3,47</b>	<b>10,23</b>	<b>84</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>							
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111	
	<b>сред.</b>		<b>2,04</b>	<b>6,70</b>	<b>12,66</b>	<b>111</b>	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	75/5		17,5	10,6	2,5	175	
ТТК 2022 Котлеты Школьные	90		12,4	13,5	7,8	199	
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226	
	<b>сред.</b>		<b>13,43</b>	<b>14,73</b>	<b>3,70</b>	<b>200</b>	
ТТК 2016 Курица по-французски	180		17	28,9	16,9	397	
	<b>сред.</b>		<b>17,00</b>	<b>28,90</b>	<b>16,90</b>	<b>397</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>							
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	
ТТК2021 Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146	
	<b>сред.</b>		<b>4,77</b>	<b>5,22</b>	<b>30,50</b>	<b>189</b>	
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/7		0,4	0,03	11,8	51	
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41	
	<b>сред.</b>		<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>11,00</b>	<b>46</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91	
		Итого с					
		самост.бл	79,00	21,77	35,98	59,40	645
		юдам-					
		Итого-	79,00	22,97	27,03	76,70	637



**Директор  
Калькулятор  
Зав. производством**

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**ПЯТНИЦА**

**01.03.2024**

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90	16,21	7,8	5,92	159	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>23,06</b>	<b>15,89</b>	<b>63,99</b>	<b>498</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1						
ТТК2020	Птица запечённая (цыплята)	90	24,03	22,0	0,866	298
304/2015	Рис отварной	100	2,6	3,6	26,7	150
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
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>27,40</b>	<b>25,76</b>	<b>42,22</b>	<b>513</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2						
338/2015г	Флоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10	2,04	6,7	12,66	119
ТТК2018	Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>7,24</b>	<b>21,69</b>	<b>61,7</b>	<b>476</b>

  

Сб. М. ДеЛи, плюс 201г	Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,34	20,98	138	
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
	Хлеб ржано-пшеничный	17	9,20	0,85	0,17	7,65	37
	<b>Итого:</b>		<b>4,57</b>	<b>4,52</b>	<b>36,62</b>	<b>207</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

