

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

### ВТОРНИК

### 05.03.2024

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	80		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
сыр	5					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>3,10</b>	<b>3,97</b>	<b>10,37</b>	<b>90</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2019 Голень запечённая	80		18,20	18,40	0,50	241
ТТК 2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	80/8/8		19,8	14,2	3,2	221
ТТК 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
	<b>сред.</b>		<b>15,32</b>	<b>14,73</b>	<b>3,88</b>	<b>210</b>
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК 2023 Жаркое по-домашнему (с говядиной)	40/160		11,2	12,4	28,8	273
	<b>сред.</b>		<b>16,95</b>	<b>15,10</b>	<b>38,95</b>	<b>361</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
	<b>сред.</b>		<b>5,24</b>	<b>6,45</b>	<b>36,45</b>	<b>226</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
	<b>сред.</b>		<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>9,87</b>	<b>41,00</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с					
самост.бл	79,00	22,03	19,33	73,31	560
юдом-					
Итого-	79,00	25,63	25,41	74,69	635

Директор

8(800)234-33-88  
Зав. производством  
poeindovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**ВТОРНИК**

**05.03.2024**

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,31	0,32	7,84	35	
ТТК 2023 г	Жаркое по - домашнему	40/160	11,24	14,5	28,83	291	
ТТК 2023 г	Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	78	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>66,80</b>	<b>14,87</b>	<b>15,24</b>	<b>73,97</b>	<b>493</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

#### Комплекс № 1

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169	
309/2015	Спагетти отварные (м/растит.)	180	6,7	6,1	43,1	254	
389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>55,00</b>	<b>18,62</b>	<b>17,00</b>	<b>73,48</b>	<b>526</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

#### Комплекс № 2

532/2013	Десерт фруктовый	90	0,4	0,4	8,8	42	
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99	
ТТК2018	Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234	
648/2004	Кисель из концентрата	200			13,1	53	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>55,00</b>	<b>7,13</b>	<b>20,94</b>	<b>62,3</b>	<b>472</b>

Сб., М: ДеЛи, плюс20	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	0,85	0,17	7,65	37	
	<b>Итого:</b>	<b>367</b>	<b>9,20</b>	<b>4,57</b>	<b>4,52</b>	<b>36,62</b>	<b>207</b>

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru