

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

07.03.2024

Наименование блюд	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2023 Салат-бар	55		2,2	5,8	4,75	74
капуста брокколи отварная	25					
фасоль красная консервиров.	25					
соль	0,12					
масло растительное	5					
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
	сред.		2,93	3,70	9,65	82
1-ые БЛЮДА						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	90/30		19	11,9	3,1	196
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		19,37	16,63	3,97	242
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК 2021 Плов с птицей	40/160		15,5	19,3	46	426
	сред.		19,10	18,55	47,55	437
ГАРНИРЫ						
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 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
	сред.		4,97	6,72	39,84	240
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,01	0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого с					
самост.бл	79,00	24,56	22,61	85,14	647
юдом-					
Итого-	79,00	29,79	27,41	81,40	692



Зав. производством
8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

07.03.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	80	0,31	0,32	7,84	35	
ТТК 2021 г	Плов с птицей	40/160	15,44	19,29	45,88	419	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	33	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
	Итого:	533	66,80	18,33	19,98	80,70	576

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1						
ТТК 2023	Котлеты Столичные	90	12,4	13,5	7,8	199
ТТК2016	Картофель запечённый	100	2,3	5,5	18,9	135
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
	Итого:	55,00	15,47	19,15	41,35	399

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2						
532/2013	Десерт фруктовый	90	0,4	0,4	8,8	42
139/2004	Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	200/11	6,52	6,0	15,5	143
		50	3,2	10,4	29,8	221
ТТК2019	Кекс Волжский	200	0,8	0,1	18,5	79
ТТК 2023	Напиток из урюка	15	0,75	0,15	6,8	33
	Хлеб ржано - пшеничный					
	Итого:	55,00	11,67	16,96	79	518

202/2015	Каша Геркулесовая вязкая	130	3,48	5,04	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	4,35	5,22	32,98	198

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

