

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

13.03.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 52/2015 г Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56	
ТТК 2022 г Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	10,4	7,99	181	
№ 303/2015 Каша гречневая вязкая	150	2,98	4,03	23,90	144	
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:	553	66,80	20,20	18,45	63,88	503

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2013 Гуляш из филе индейки	40/40	8,00	10,04	1,689	130
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	130	3	7,1	24,6	175
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	11,77	17,30	40,94	370

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

202/2015 Каша полбяная вязкая	130	3,10	4,00	16,8	116
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	3,97	4,18	32,48	185

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

13.03.2024

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
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	60		6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1/40					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.		4,47	5,37	8,50	101,0
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	45/45		9,00	11,30	1,9	146
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	75/25		15,9	11,4	2,6	176
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		12,56	14,30	2,86	190
	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 запечённый (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
309/2015 Макароны изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,6	3,3	8,9	80
	сред.		4,53	5,63	26,71	175,7
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
	сред.		0,03	0,00	10,62	44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с
самост.бл
юдом-
Итого- 79,00 19,00 20,18 54,31 477

Директор

Зав. производством

poelidovolen.ru

