

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

20.03.2024

Наименование блюд	выход	стоимость	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
№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					
	<b>сред.</b>	<b>4,47</b>	<b>5,37</b>	<b>8,50</b>	<b>101,0</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,5	9,9	9,6	172
ТТК 2021 Гуляш из птицы	45/45		13,2	13,8	3,00	189
ТТК 2020 Рыба запеченая	75		17,30	9,90	3,3	171
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	<b>сред.</b>	<b>13,09</b>	<b>13,43</b>	<b>4,18</b>	<b>190</b>	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	200		14,5	18,2	27,647	331
	<b>сред.</b>	<b>14,47</b>	<b>18,24</b>	<b>27,65</b>	<b>331</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
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
	<b>сред.</b>	<b>4,87</b>	<b>4,76</b>	<b>26,14</b>	<b>167</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с						
самост.бл	79,00	20,83	23,85	60,83	542	
юдом-						
Итого-	79,00	24,31	23,80	63,49	568	

Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

20.03.2024

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 52/2015 г	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56
ТТК 2021 г	Гуляш из птицы	45/45	11,07	10,30	2,95	149
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,40	35,94	215
№ 630/1996г	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,99	32
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>66,80</b>	<b>20,10</b>	<b>19,71</b>	<b>541</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

#### Комплекс № 1

ТТК 2020г	Запеканка картофельная с мясом	180	13	16,5	24,9	298
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>13,77</b>	<b>16,65</b>	<b>39,55</b>	<b>363</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

#### Комплекс № 2

96/2015	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадел., сметаной	200/11/10	4,1	7,5	17,3	162
ТТК 2022	Элеш с птицей	100	6,0	4,90	40,0	229
648/2004	Напиток яблочный	200			13,1	53
	Хлеб пшеничный (белый)	25	1,9	0,2	12,3	59
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>12,00</b>	<b>12,60</b>	<b>82,7</b>	<b>503</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>3,97</b>	<b>4,18</b>	<b>32,48</b>	<b>185</b>

Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

