

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

22.03.2024

Наименование блюд	выход	стоимос	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
ткк 2023 Салат-бар	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
масло растительное	5					
	сред.		3,10	3,97	10,37	90
<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>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ткк 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	10,6	2,5	175
ткк 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
ткк 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ткк 2020 Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		9,57	10,4	9,23	169
ткк2022 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		12,86	13,69	4,07	190
	сред.		0,00	0,00	0,00	0
<b>ГАРНИРЫ</b>						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ткк2021 Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
	сред.		5,00	5,52	31,97	199
<b>НАПИТКИ</b>						
ткк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ткк 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.		0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
самост.бл					
юдом-					
Итого-	79,00	23,25	23,46	73,79	603

Директор

8(800)234-33-88

Зав. производством

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

22.03.2024

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2023 г	Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30	11,4	8,6	15,04	183	
Акт 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	6,1	26,1	172	
№ 70/2015 г	Овощи натуральные солёные (огурцы) (доп. гарнир)	25	0,2	0,02	0,42	3	
№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>513</b>	<b>66,80</b>	<b>17,42</b>	<b>15,08</b>	<b>68,39</b>	<b>479</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

#### Комплекс № 1

ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
303/2015	Каша полбяная вязкая	150	3,6	4,6	19,4	134
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>16,67</b>	<b>15,85</b>	<b>42,35</b>	<b>378</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

#### Комплекс № 2

532/2013	Десерт фруктовый	90	0,4	0,4	8,8	42
82/2015	Борщ со свежей капустой, мясными фрикадел., со сметаной	250/11/5	3,55	7,31	12,66	131
ТТК 2018	Корж Молочный	50	3,4	13,9	33,5	253
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб пшеничный (белый)	20	1,52	0,16	9,8	47,2
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>9,01</b>	<b>21,79</b>	<b>76,0</b>	<b>519</b>

309/2015, ТТК	Спагетти отварные (с мас растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/7	0,1	0,02	8,42	73
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,35	2,7	12,15	60
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>7,05</b>	<b>7,79</b>	<b>56,47</b>	<b>345</b>

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

