

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

05.04.2024

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	
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	15	0,1	0,01	0,28	2	
№630/1996г	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,00	7,99	32	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
	Итого:	503	66,80	17,32	15,07	68,25	478

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2023	Котлеты мясо-картофельные	90	12,3	11,1	8,3	179
303/2015	Каша гречневая вязкая	130	3	4,0	19,1	125
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	16,07	15,25	42,05	369

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
ТТК2018	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 ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	8,24	21,78	72,9	505

309/2015, ТТК	Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35
	Хлеб ржано-пшеничный	22	1,1	0,22	9,9	48
	Итого:	9,20	6,76	5,30	53,95	295

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

05.04.2024

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	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	
1-ые БЛЮДА						
62/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	60/5		15,2	6,1	2,2	124
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2020 Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,40	8,6	15,04	183
ТТК 2021 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.		12,78	12,63	4,99	184	
сред.		0,00	0,00	0,00	0	
ГАРНИРЫ						
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
ТТК 2020 Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
сред.		5,00	5,52	31,97	199	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 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
самост. блюда
Итого- 79,00 23,17 22,40 74,71 597



Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

