

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

11.04.2024

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
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	60		1,34	5,1	3,8	67
помидоры свежие	40					
фасоль консервиров.	15					
масло растительное	5					
	<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>3,47</b>	<b>9,33</b>	<b>80</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2023 Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
ТТК 2020 Рыба запеченая	60		13,90	4,00	2,6	102
ТТК 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
	<b>сред.</b>		<b>13,13</b>	<b>9,63</b>	<b>4,63</b>	<b>157</b>
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
	<b>сред.</b>		<b>17,45</b>	<b>16,70</b>	<b>47,55</b>	<b>413</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК2019 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
	<b>сред.</b>		<b>5,10</b>	<b>8,20</b>	<b>40,17</b>	<b>255</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,25</b>	<b>56</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	<b>Итого с</b>					
самост.блюд	<b>79,00</b>	<b>22,39</b>	<b>20,45</b>	<b>84,26</b>	<b>616</b>	
ом-						
<b>Итого-</b>	<b>79,00</b>	<b>23,17</b>	<b>21,58</b>	<b>81,51</b>	<b>616</b>	

Директор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»



# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

11.04.2024

## ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	27	
ТТК 2021 г Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	46,03	373	
№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	
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>15,00</b>	<b>16,21</b>	<b>78,74</b>	<b>521</b>

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

### Комплекс № 1

ТТК 2021 Гуляш из птицы	40/40	14,67	15,3	3,33	210
309/2015 Макароны изделия отварные (с маслом слив.)	150	5,60	5,06	35,91	212
ТТК2023 Напиток из вишни	200	0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>21,39</b>	<b>20,62</b>	<b>59,84</b>	<b>514</b>

## 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
ТТК2019 Кекс Волжский	50	3,2	10,4	29,8	221
ТТК 2021 Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>11,14</b>	<b>16,95</b>	<b>71,00</b>	<b>482</b>

303/2015	Каша гречневая вязкая	130	2,83	3,75	17,82	116
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,56</b>	<b>181</b>

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»