

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

12.04.2024

Наименование блюд	выход	стоимос	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						
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
	сред.		2,04	6,70	12,66	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	60/5		15,2	6,1	2,2	124
ТТК 2022 Биточки рыбные из фарша минтая	90		11,01	8,5	6,03	145
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
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
	сред.		15,40	15,02	2,53	207
ГАРНИРЫ						
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 Пюре картофельное	180		4	5,6	26,4	175
	сред.		5,00	5,52	31,97	199
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	сред.		0,03	0,00	9,17	38
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79

Итого с
самост.блюд
ом-

Итого- 79,00 24,61 27,56 72,70 633



Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

12.04.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2021 г	Биточки рыбные из фарша минтая	90	11,01	8,5	6,03	145	
№ 312/2015г	Пюре картофельное	150	3,28	6,1	26,1	172	
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2	
ТТК 2023 г	Напиток из урюка	200	0,80	0,06	18,46	78	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
	Итого:	500	66,80	17,75	15,04	69,81	486

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1							
ТТК2021	Гуляш из говядины	35/35	10,66	12,37	2,02	162	
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	14,43	16,52	35,77	352

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2							
532/2013	Десерт фруктовый	90	0,4	0,4	8,8	42	
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5	2,04	6,7	12,66	111	
ТТК2018	Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234	
648/2004	Кисель из концентрата	200			13,1	53	
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33	
	Итого:		55,00	6,97	21,64	63,6	473

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



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»