

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

15.04.2024

| 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 | 60 | | 0,75 | 5,1 | 1,7 | 55 |
| огурцы свежие | 40 | | | | | |
| зелёный горошек консервиров. | 15 | | | | | |
| масло растительное | 5 | | | | | |
| | сред. | 2,45 | 3,47 | 8,63 | 76 | |
| 1-ЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| 97/2015 Суп картофельный | 250 | | 2,52 | 3,0 | 19,8 | 117 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные | 90 | | 13,79 | 13,1 | 7,99 | 205 |
| ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски | 60/20 | | 15,8 | 13,6 | 1,8 | 193 |
| ТТК 2021 Птица в томатном соусе (грудки) | 50/50 | | 9,9 | 10,6 | 3,6 | 150 |
| 243/2015 Сосиски отварные | 2шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята) | 90 | | 24 | 22,0 | 0,87 | 298 |
| | сред. | 14,78 | 15,87 | 3,01 | 214,4 | |
| ТТК 2021 Плов с говядиной | 40/160 | | 12,2 | 15,6 | 46 | 373 |
| | сред. | 12,20 | 15,60 | 46,00 | 373 | |
| 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 Овощная смесь (Европейская) отварная | 100 | | 3,6 | 3,3 | 8,9 | 80 |
| | сред. | 4,87 | 4,76 | 26,14 | 167 | |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины | 200 | | 0,14 | 0,0 | 11,15 | 46 |
| | сред. | 0,07 | 0,01 | 9,58 | 39,0 | |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,25 | 14,13 | 68 |
| | Итого с | 79,00 | 16,61 | 19,33 | 78,34 | 556 |
| | самост.блюдо | | | | | |
| | м- | 79,00 | 24,05 | 24,35 | 61,49 | 564 |
| | Итого- | | | | | |

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

15.04.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

| | | | | | | | |
|------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ТТК 2022 г | Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные | 90 | 13,79 | 13,05 | 7,99 | 205 | |
| № 303/2015 | Рис отварной | 150 | 2,3 | 1,6 | 38,6 | 178 | |
| №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 | 18,73 | 15,02 | 73,70 | 505 |

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

| | | | | | | |
|----------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| ТТК2020 | Птица запечённая (цыплята) | 90 | 24 | 22,0 | 0,87 | 298 |
| 303/2015 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,5 | 4,6 | 22,01 | 144 |
| ТТК2023 | Напиток из вишни | 200 | 0,12 | 0,0 | 11,6 | 48 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 13,5 | 66 |
| | Итого: | 55,00 | 29,12 | 26,97 | 48,0 | 556 |

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

| | | | | | | |
|----------|--|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 97/2015 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/11 | 4,2 | 4,4 | 20 | 137 |
| ТТК2021 | Пицца с сыром | 85 | 13,60 | 11,40 | 24 | 252 |
| ТТК 2021 | Чай с сахаром | 200/8 | 0,02 | 0 | 7,9 | 32 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 1,25 | 0,25 | 11,3 | 55 |
| | Итого: | 55,00 | 19,07 | 16,05 | 62,9 | 476 |

| | | | | | | |
|---------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| 309/2015, ТТК | Макароны отварные (с мас.растит.) | 150 | 5,60 | 5,07 | 35,90 | 212 |
| ТТК ОТ 2021г | Компот из замороженной компотной смеси | 200 | 0,1 | 0,02 | 11,2 | 46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| | Итого: | 9,20 | 6,49 | 5,24 | 53,85 | 291 |

Директор

Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»