

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

22.04.2024

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	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 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,2	9,23	160
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	60/20		15,8	13,6	1,8	193
ТТК 2021 Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		14,62	18,57	3,41	238
ТТК 2016 Лазанья с мясом	190		20,615	26,6	34,96	468
	сред.		20,62	26,60	34,96	468
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 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 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.блюд	79,00	25,36	30,35	70,97	668	
ом-						
Итого-	79,00	24,22	27,08	65,56	604	

Директор

Зав. производством

Директор

Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

22.04.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2020 г Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,19	9,23	167	
№ 202/2015 г Макароны изделия отварные	150	5,64	4,47	35,94	207	
№ 71/2015 г Овощи натуральные свежие (огурцы)	15	0,1	0,01	0,28	2	
№ 630/1996 г 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:	513	66,80	17,84	15,03	72,28	496

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42	
243/2015 Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113	
303/2015 Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177	
ТТК 2021 Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46	
Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55	
Итого:		55,00	10,49	19,07	53,6	433

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

97/2015 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	3,84	4,0	15,94	116	
ТТК 2021 Сосиски в тесте	100	10,76	15,6	31,66	312	
ТТК 2021 Чай с сахаром	200/8	0,02	0	7,9	32	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
Итого:		55,00	15,62	19,71	64,5	504

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

Директор

Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

