

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

23.04.2024

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
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	60		0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40					
кукуруза консервиров.	15					
масло растительное	5					
сред.	сред.	3,30	2,65	12,10	87	
1-ЫЕ БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	60/5/5		14,9	8,8	0,2	139
ТТК 2021 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,46	9,9	9,6	172
сред.	сред.	13,35	11,53	4,13	173	
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
ТТК 2023 Жаркое из птицы	40/160		11,39	16,75	29,09	313
сред.	сред.	22,70	17,80	49,10	448	
ГАРНИРЫ						
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
ТТК 2023 Капуста тушёная	180		4,32	7,4	18,24	160
сред.	сред.	5,24	6,45	36,45	226	
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.	сред.	0,07	0,01	9,58	39	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.блюд	79,00	27,96	20,71	84,91	642
ом-					
Итого-	79,00	23,85	20,89	76,39	592

Директор

Директор
Зав. производством
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

23.04.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	27	
ТТК 2023г	Жаркое из птицы	40/160	11,39	16,75	29,09	313	
ТТК 2023г	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	14,95	17,41	72,27	506

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2021	Котлеты "Школьные"	90	11,67	10,52	7,82	169
309/2015	Спагетти отварные (м/растит.)	180	6,7	6,1	43,1	254
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,2	41
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	19,13	16,77	67,87	497

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

532/2013	Десерт фруктовый	90	0,4	0,4	8,8	42
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,95	6,0	9,12	107
ТТК 2018	Маффин Классический	50	3,92	15,1	28,19	264
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200	0,01		10,18	41
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	Итого:	55,00	7,28	21,61	65,3	498

Сб., М. Дели, плюс 2	Каша пшённая вязкая	130	3,70	4,30	21,00	138
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,85	0,17	7,65	37
	Итого:	9,20	4,57	4,48	36,64	207

Директор

Зав. производством

Директор

Калькулятор

Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

