

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

24.04.2024

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	1шт/15/5		6,8	10,8	1,3	130
яйцо варёное вкрутую	1шт.					
зелёный горошек консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.	4,47	5,37	8,50	101,0	
1-ые БЛЮДА						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,79	13,1	7,99	205
ТТК 2021 Птица в томатном соусе (грудки)	50/50		9,9	10,6	0,6	150
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	65/25		1,34	5,1	3,8	67
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.	9,83	12,57	2,84	166	
	сред.	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,5083	8,25	28,42	202
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.	4,53	5,63	26,71	175,7	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
649/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
	сред.	0,00	0,00	10,55	43	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с					
самост.блюд	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ом-					
Итого-	79,00	16,24	18,45	54,22	453



Директор

Директор

Калькулятор

Зав. производством

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

24.04.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90	13,79	13,05	7,99	205	
№ 303/2015	Каша гречневая вязкая	150	2,98	4,03	29,13	165	
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	15	0,16	0,03	0,57	3	
ТТК 2021 г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,06	0,01	8,14	33	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	89	
	Итого:	508	66,80	19,51	17,48	64,67	494

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020	Птица запечённая (цыплята)	90	24	22,0	0,87	298	
ТТК 2016	Картофель запечённый	100	2,3	5,5	18,9	135	
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55	
	Итого:		55,00	27,57	27,75	38,92	520

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,8	4,3	13,5	101	
ТТК 2020	Эч - почмак с говядиной	100	6,0	4,90	40,0	229	
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	8,82	9,40	70	406

202/2015	Каша полбяная вязкая	130	3,10	4,00	16,8	116	
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
	Хлеб ржано-пшеничный	16	0,8	0,16	7,2	35	
	Итого:		9.20	3,92	4,17	31,99	183

Директор

Зав. производством

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

