

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

02.05.2024

Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2023 Салат-бар	60	1,34		5,1	3,8	67
помидоры свежие	40					
фасоль консервиров.	15					
масло растительное	5					
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15	6,2		4,90	15,4	131
	сред.	2,65		3,47	9,33	80
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10	7		6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами	65/25	1,34		5,1	3,8	67
ТТК 2023 Котлеты Столичные	90	12,4		13,5	7,8	199
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	90	24		22,0	0,87	298
	сред.	12,58		13,53	4,16	188
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7		17,8	49,1	448
ТТК 2021 Плов с птицей	40/160	15,44		19,3	45,88	419
	сред.	19,07		18,55	47,49	434
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180	4,6		6,5	48	269
309/2015 Спагетти отварные (масло сливоч.)	180	6,8		5,4	43,1	248
ТТК 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150	3,50833		8,25	28,42	202
	сред.	4,97		6,72	39,84	240
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200	0,01			10,2	41
	сред.	0,01		0,00	9,10	37
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14		0,32	16,38	79

итого с	79,00	23,86	22,33	82,30	629
самост. блюд					
Итого-	79,00	22,34	24,04	78,81	623

Директор

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

### ЧЕТВЕРГ

02.05.2024

#### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
ТТК 2021г	Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
ТТК 2021г	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
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>66,80</b>	<b>18,26</b>	<b>19,90</b>	<b>78,74</b>	<b>567</b>

#### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

<b>Комплекс № 1</b>							
ТТК 2023	Котлеты Столичные	90		12,61	13,7	7,8	202
309/2015	Макаронные изделия отварные (м/растит.)	150		5,64	4,7	36	207
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
	<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>19,27</b>	<b>18,53</b>	<b>60,70</b>	<b>485</b>

#### СУП+ВЫПЕЧКА

<b>Комплекс № 2</b>							
532/2013	Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
139/2004	Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	200/11		6,52	6,0	15,5	143
ТТК 2019	Кекс Волжский	50		3,2	10,4	29,8	221
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8		0,02	0	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
	<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>11,14</b>	<b>16,95</b>	<b>71</b>	<b>482</b>

303/2015	Каша гречневая вязкая	130		2,83	3,75	17,82	116
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
	Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
	<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,56</b>	<b>181</b>

Директор

Зав. производством

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

