

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

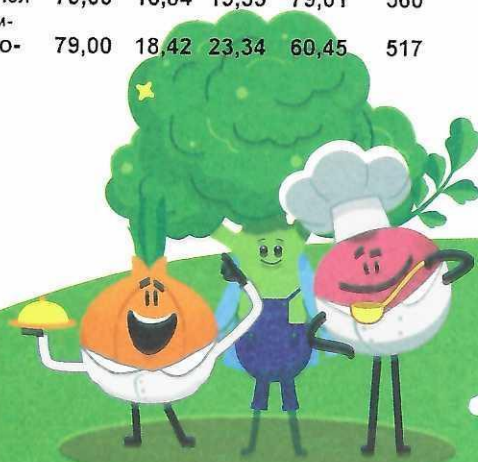
06.05.2024

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	100		1,45	5,1	3,72	55
огурцы свежие	30					
капуста белокочанная свежая	60					
зелёный горошек консервиров.	5					
масло растительное	5					
сред.		2,68	3,47	9,31	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		13,8	14,7	8	216
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		2,2	13,9	1,8	142
ТТК 2021 Птица в томатном соусе (грудки)	50/50		9,9	10,6	0,6	150
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
сред.		9,08	14,83	2,80	184	
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
сред.		12,20	15,60	46,00	377	
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 Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
сред.		4,70	4,79	24,64	151	
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	16,84	19,33	79,01	560
самост.бл						
юдом-		79,00	18,42	23,34	60,45	517
Итого-						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

06.05.2024

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		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	506

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2021	Птица в томатном соусе (грудки)	45/45	8,9	9,5	3,3	135	
303/2015	Каша гречневая вязкая	150	3,5	4,6	22,01	144	
ТТК 2023	Напиток из урюка	200	0,8	0,1	18,5	79	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44	
	Итого:		55,00	14,20	14,40	52,8	402

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	30	1,5	0,3	13,5	66	
	Итого:		55,00	19,32	16,10	65,1	487

309/2015,ТТК	Макароны отварные (с мас.растит.)	130	4,85	4,39	31,11	184	
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	5,74	4,56	49,06	263

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

