

Меню

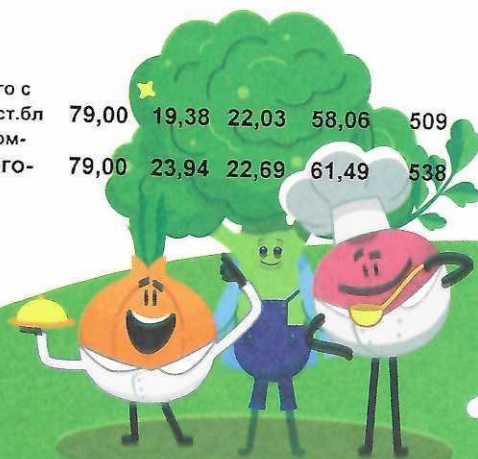
Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

08.05.2024

Наименование блюд	выход	стоимост	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 2021 Котлеты "Школьные"	90		11,7	10,52	7,8	169
ТТК 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
ТТК 2020 Рыба запеченая (филе)	70		16,20	4,70	3,1	119
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		12,88	12,28	3,68	176
ТТК 2021 Залеканка картофельная с мясом	180		13	16,4	24,882	298
	сред.		13,02	16,41	24,88	298
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
648/2004 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.бл	79,00	19,38	22,03	58,06	509
юдом-					
Итого-	79,00	23,94	22,69	61,49	538



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

08.05.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2021 г	Гуляш из птицы	45/45	11,85	13,79	2,95	183
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	206
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	15	0,16	0,03	0,57	3
№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	20,19	18,64	513

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020г	Запеканка картофельная с мясом	170	12,28	15,58	23,52	281	
ТТК 2021	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,02	0,001	7,9	32	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66	
	Итого:		55,00	13,80	15,88	44,92	379

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

96/2015	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадел., сметаной	200/11/10	3,74	7,2	14,08	137	
ТТК 2022	Элеш с птицей	100	6,0	4,90	40,0	229	
648/2004	Напиток яблочный	200			13,1	53	
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55	
	Итого:		55,00	10,99	12,35	78,4	474

202/2015	Каша полбяная вязкая	120	2,90	3,70	15,5	107	
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	3,72	3,87	30,69	174

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

