

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

13.05.2024

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 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
ТТК 2019 Рыба (филе) по-Московски	70/20		15,8	13,6	1,8	193
ТТК 2019 Гуляш из филе индейки	40/40		8,00	10,00	1,70	130
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.	10,94	13,53	3,38	180	
ТТК2016 Лазанья с мясом	200		22,9	29,6	38,7	519
	сред.	22,90	29,60	38,70	519	
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
202/2015 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.	4,87	4,76	26,14	167	
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.	0,43	0,03	13,32	57	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого с					
	самост.бл	79,00	27,90	33,35	75,45	720
	юдом-					
	Итого-	79,00	20,81	22,04	66,27	547

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

13.05.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2020 г	Ёжики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40	9,56	10,19	9,23	167	
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	35,94	207	
№ 71/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	15	0,1	0,01	0,28	2	
№ 630/1996 г	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:	513	66,80	17,84	15,03	72,28	497

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

532/2013	Десерт фруктовый (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42
243/2015	Сосиски отварные	1шт/50	5,2	10,1	0,4	113
303/2015	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	3,5	8,3	22,01	177
ТТК 2021	Напиток из замороженной чёрной смородины	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого:	55,00	10,74	19,12	55,9	444

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

97/2015	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/11	3,84	4,0	15,94	116
ТТК 2021	Сосиски в тесте	100	10,76	15,6	31,66	312
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	15,62	19,71	64,5	504

309/2015, ТТК	Макаронны 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

