

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

14.05.2024

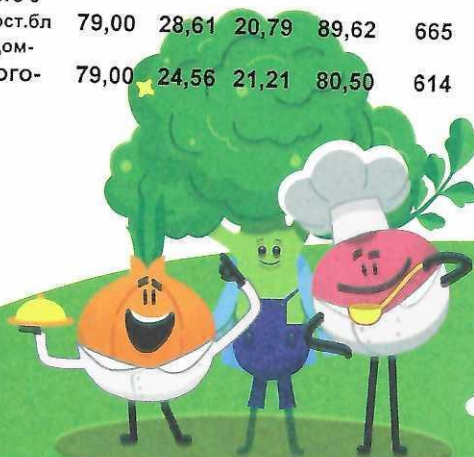
Наименование блюд	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	60		0,75	5,1	1,7	55
помидоры свежие	40					
кукуруза консервиров.	15					
масло растительное	5					
	сред.	3,30	2,65	12,10		87
<b>1-ЫЕ БЛЮДА</b>						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2	6,7	12,7		120
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	60/5/5	14,9	8,8	0,2		139
ТТК 2021 Гуляш из говядины	45/45	13,7	15,90	2,60		208
ТТК 2021 Котлеты "Школьные"	90	11,7	10,52	7,82		169
	сред.	13,43	11,74	3,54		172
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5	22,7	17,77	49,104		448
ТТК 2023 Жаркое из птицы	40/160	11,4	11,3	29,1		263
	сред.	22,72	17,77	49,10		448
<b>ГАРНИРЫ</b>						
304/2015 Рис отварной	180	4,6	6,5	48		269
309/2015 Спагетти отварные (масло растит.)	180	6,8	5,4	43,1		248
ТТК 2023 Капуста тушёная	180	4,32	7,4	18,24		160
	сред.	5,24	6,45	36,45		226
<b>НАПИТКИ</b>						
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
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20	2,52	0,36	18,84		91

Итого с самост.бл юдом-	79,00	28,61	20,79	89,62	665
Итого-	79,00	24,56	21,21	80,50	614

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

**ВТОРНИК**

**14.05.2024**

## ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
ТТК 2023 г	Жаркое из птицы	40/160		11,39	16,75	29,09	313
ТТК 2021 г	Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>66,80</b>	<b>14,25</b>	<b>17,39</b>	<b>64,52</b>	<b>473</b>

## ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

### Комплекс № 1

ТТК 2021	Котлеты "Школьные"	90		11,67	10,52	7,82	169
309/2015	Спагетти отварные (м/растит.)	180		6,7	6,1	43,1	254
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	Хлеб ржано - пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>19,88</b>	<b>16,92</b>	<b>74,62</b>	<b>530</b>	

## СУП+ВЫПЕЧКА

### Комплекс № 2

532/2013	Десерт фруктовый	90		0,4	0,4	8,8	42
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		1,95	6,0	9,12	107
ТТК 2018	Маффин Классический	50		3,92	15,1	28,19	264
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
	Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>7,28</b>	<b>21,61</b>	<b>65,3</b>	<b>498</b>	

Сб. М. ДеЛи, плюс 2	Каша пшённая вязкая	120		3,40	4,00	19,40	127
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
	Хлеб ржано-пшеничный	17		0,85	0,17	7,65	37
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>4,27</b>	<b>4,18</b>	<b>35,04</b>	<b>196</b>	

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

