

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

16.05.2024

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
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	100		1,35	5,1	3,725	67
помидоры свежие	20					
огурцы свежие	20					
капуста белокочанная	55					
масло растительное	5					
1-ые БЛЮДА	сред.	2,65	3,47	9,31	80	
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10		7	6,3	26,4	191
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2023 Бифштекс рубленый по-домашнему	90		13,5	12	8,4	192
ТТК 2020 Рыба запеченная (филе)	70		16,20	4,70	3,1	119
ТТК 2021 Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
сред.	сред.	14,30	10,17	4,83	167	
ТТК 2021 Плов с птицей	40/160		15,5	19,3	46	426
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,77	49,104	448
сред.	сред.	19,11	18,54	47,55	437	
ГАРНИРЫ						
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 2016 Картофель тушёный	180		3,9	12,7	29,4	249
сред.	сред.	5,10	8,20	40,17	255	
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.	сред.	0,43	0,03	13,32	57	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого с самост.бл	79,00	24,70	22,39	89,02	665
Итого- юдом-	79,00	25,00	22,22	86,46	650



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

16.05.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
ТТК 2021 г Плов с птицей	40/160		15,44	18,29	45,88	410
№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:	508	66,80	18,22	18,89	78,59	558

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2023 Бифштекс рубленый по-домашнему	90		13,5	12	8,4	192
309/2015 Макароны 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
Итого:		55,00	20,16	16,87	61,30	475

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

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
ТТК2019 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
Итого:		55,00	11,14	16,95	71,00	482

303/2015	Каша гречневая вязкая	120		2,81	3,71	17,7	115
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
	Итого:		9,20	3,58	3,87	32,44	180

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

