

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

21.05.2024

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
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.		2,45	3,47	8,63	76	
1- ые БЛЮДА						
88/2015 Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		2	6,7	12,7	120
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ттк 2019 Гуляш из филе индейки	50/50		10,00	12,50	2,13	163
ттк 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром,соусом Переменка	60/5/5		14,9	8,8	0,2	139
ттк 2020 Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
сред.		11,49	10,58	3,85	157	
ттк 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,77	49,104	448
ттк 2023 Жаркое по- домашнему (с говядиной)	40/160		11,2	12,4	28,8	273
сред.		16,96	15,09	38,95	361	
ГАРНИРЫ						
394/2015 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	
НАПИТКИ						
ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
ттк 2023 Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
сред.		0,09	0,02	9,87	41,00	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого с		79,00	22,01	18,93	76,29	569
самост.бл						
юдом-		79,00	21,79	20,87	77,64	590
Итого-						

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

21.05.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	27	
ТТК 2023 г	Жаркое по - домашнему	40/160	15,58	17,16	31,02	341	
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	
	Итого:	500	66,80	18,44	17,80	66,45	501

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/40	9,57	10,4	9,23	169
309/2015	Спагетти отварные (м/растит.)	180	6,7	6,1	43,1	254
389/2015	Сок в ассортименте разливной 1л	200	1,35	0,27	12,15	59
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,5	0,3	13,5	66
	Итого:	55,00	19,12	17,10	77,98	548

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

532/2013	Десерт фруктовый	80	0,32	0,32	7,8	38
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,95	6,0	9,12	99
ТТК 2018	Пирожное Медовое	50	3,78	14,4	22,32	234
648/2004	Кисель из концентрата	200			13,1	53
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,25	0,25	11,3	55
	Итого:	55,00	7,30	20,91	63,6	479

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
	Итого:	9,20	4,27	4,18	35,04	196

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»