

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

22.05.2024

Наименование блюд	выход	стоимость	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
№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					
	<b>сред.</b>	<b>4,47</b>	<b>5,37</b>	<b>8,50</b>	<b>101,0</b>	
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
96/2015 Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5		2,56	6,9	17,26	134
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
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
	<b>сред.</b>	<b>12,88</b>	<b>12,28</b>	<b>3,68</b>	<b>176</b>	
ТТК 2021 Запеканка картофельная с мясом	180		13	16,4	24,882	298
	<b>сред.</b>	<b>13,02</b>	<b>16,41</b>	<b>24,88</b>	<b>298</b>	
<b>ГАРНИРЫ</b>						
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
	<b>сред.</b>	<b>4,70</b>	<b>4,79</b>	<b>24,64</b>	<b>151</b>	
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
648/2004 Напиток яблочный	200				13,1	53
	<b>сред.</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,55</b>	<b>43</b>	
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**

**22.05.2024**

### 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	
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>66,80</b>	<b>20,19</b>	<b>18,64</b>	<b>66,29</b>	<b>513</b>

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>13,80</b>	<b>15,88</b>	<b>44,92</b>	<b>379</b>

### СУП+ВЫПЕЧКА

#### Комплекс № 2

96/2015	Рассольник Ленинградский с мясными фрикадел., сметаной	200/11/10	3,74	7,2	14,08	137
ТТК2022	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
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>10,99</b>	<b>12,35</b>	<b>78,4</b>	<b>474</b>

202/2015	Каша полбяная вязкая	120	2,90	3,70	15,5	107
тк 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
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>3,72</b>	<b>3,87</b>	<b>30,69</b>	<b>174</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

