

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

23.05.2024

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 2023 Салат-бар	100		1,35	5,1	3,725	67
помидоры свежие	20					
огурцы свежие	20					
капуста белокочанная	55					
масло растительное	5					
ТТК 2022 Горячий бутерброд с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
	<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>3,47</b>	<b>9,31</b>	<b>80</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
103/2015 Суп картофельный с горохом, с гречками	250/10		7	6,3	26,4	191
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба запечённая с овощами (филе)	70/25		12,5	5,4	2,6	109
ТТК 2023 Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
ТТК 2019 Птица запеченная (цыплята)	90		24	22,0	0,87	298
	<b>сред.</b>		<b>16,77</b>	<b>14,03</b>	<b>3,82</b>	<b>208</b>
ТТК 2020 Пельмени "Для Умников и умниц" отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,77	49,104	448
ТТК 2021 Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
	<b>сред.</b>		<b>17,46</b>	<b>16,69</b>	<b>47,55</b>	<b>413</b>
<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 2016 Картофель запечённый (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
	<b>сред.</b>		<b>4,97</b>	<b>6,72</b>	<b>39,84</b>	<b>240</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2021 Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
	<b>сред.</b>		<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>37</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с самост.бл	79,00	22,00	20,40	80,09	597
юдом-					
Итого-	79,00	26,28	24,47	76,20	632

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**ЧЕТВЕРГ**

**23.05.2024**

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 532/2013г	Десерт фруктовый (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	27	
ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	46,03	373	
ТТК 2023 г	Напиток из урюка	200	0,80	0,06	16,13	68	
	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>15,78</b>	<b>16,27</b>	<b>86,88</b>	<b>557</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

#### Комплекс № 1

ТТК 2023	Котлеты Appetitные мясо-куриные	90	13,8	14,7	8	216
399/2015	Макаронные 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	15	0,75	0,15	6,8	33
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>20,21</b>	<b>19,52</b>	<b>58,65</b>	<b>488</b>

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>11,14</b>	<b>16,95</b>	<b>71</b>	<b>482</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>3,58</b>	<b>3,87</b>	<b>32,44</b>	<b>180</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

