

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

24.05.2024

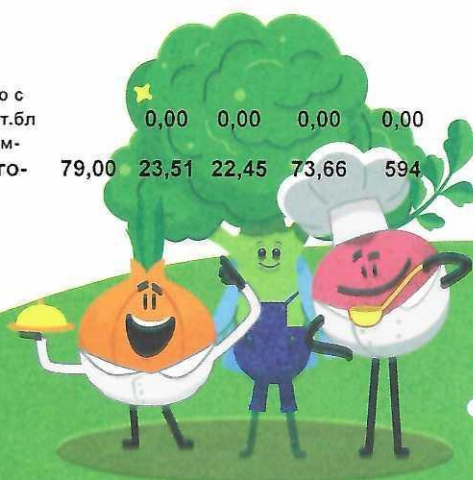
Наименование блюдо	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
532/2013 Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
№3/2015 Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
ТТК 2023 Салат-бар	75		2,7	6,6	6,9	98
свекла отварная	45					
кукуруза консервирован.	25					
масло растительное	5					
	сред.		3,10	3,97	10,37	90
1-ые БЛЮДА						
82/2015 Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/5		2,04	6,7	12,66	111
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ТТК 2021 Рыба (филе) запечённая с сыром	70/5		17,5	6,1	2,2	133
ТТК 2021 Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
ТТК 2023 Бифштекс рубленый по-домашнему	90		13,5	12	8,4	192
ТТК 2020 Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30		9,94	8,0	8,65	147
ТТК 2021 Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	сред.		13,12	12,68	3,94	182
	сред.		0,00	0,00	0,00	0
ГАРНИРЫ						
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
309/2015 Макароны изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
ТТК 2020 Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
	сред.		5,00	5,52	31,97	199
НАПИТКИ						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
ТТК 2023 Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
	сред.		0,40	0,03	13,25	56
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого с					
самост.бл	0,00	0,00	0,00	0,00	
юдом-					
Итого-	79,00	23,51	22,45	73,66	594

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

24.05.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2023 г	Ёжики рыбные с рисом и овощами	60/30	11,4	8,6	15,04	183	
Акт 2020 г	Пюре картофельное	150	3,28	6,1	26,1	172	
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	15	0,1	0,01	0,28	2	
№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:	503	66,80	17,32	15,07	68,25	478

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1

ТТК 2023	Бифштекс рубленый по-домашнему	90	13,5	12	8,4	192
303/2015	Каша гречневая вязкая	100	2,3	3,1	14,7	96
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
	Итого:	55,00	16,57	15,25	37,75	353

СУП+ВЫПЕЧКА

Комплекс № 2

532/2013	Десерт фруктовый	90	0,4	0,4	8,8	42
82/2015	Борщ со свежей капустой, мясными фрикадел., со сметаной	250/11/5	3,55	7,31	12,66	131
ТТК2018	Корж Молочный	50	3,4	13,9	33,5	253
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,14	0,0	11,15	46
	Хлеб ржано - пшеничный	15	0,75	0,15	6,8	33
	Итого:	55,00	8,24	21,78	72,9	505

309/2015, ТТК	Спагетти отварные (с мас.растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212	
ТТК ОТ 2021г	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,2	0,24	10,8	53	
	Итого:		9,20	6,86	5,32	54,85	300

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

