

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

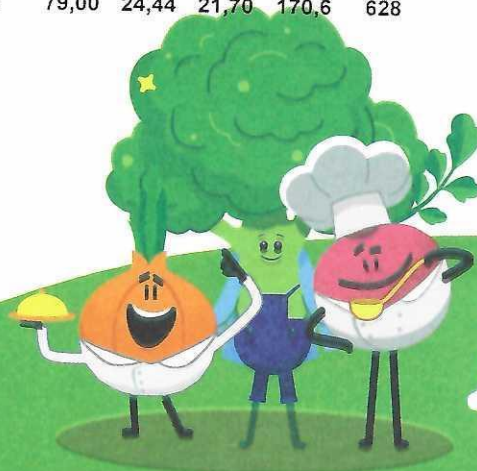
09.09.2024

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
338/201	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батонч.м)	30/15		6,19	4,86	131	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,85	5,1	55	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
1 - ЫЕ БЛЮДА		сред.		2,51	3,49	65,92	83
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	20	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ГТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,8	13,93	11,73	223
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2024	Котлеты из мяса птицы	90		12,03	13,73	7,07	197
		сред.		14,04	12,52	7,36	197
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
		сред.		11,34	8,39	66,90	390
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1		254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3		80
		сред.		4,96	5,30	16,00	201
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2023	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	78
		сред.		0,42	0,03	13,3	56
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
Итого с сам.блюд			79,00	14,27	11,91	146,1	529
Итого:			79,00	24,44	21,70	170,6	628

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

09.09.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ТТК 2023 г Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,79	13,93	11,73	223
№ 202/2015 г Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
№ 71/2015 г Овощи натуральные свежие (помидоры) доп. гарнир	30		0,33	0,06	1,14	7
№ 630/1996 г 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	91
Итого:	518	66,80	19,49	19,78	79,71	577

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1					
№ 338/2015 Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
243/2015 Сосиски отварные	1 шт/50	5,7	7,85	4,4	110
309/2015 Спагетти отварные	150	5,6	5,1	36	212
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	12,80	13,63	69,1	454

ЗАВТРАК

КОМПЛЕКС № 1					
ТТК 2019 г Макароны отварные с сыром, маслом	150/5	9,03	11,83	32,1	272
ТТК 2021 г Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
Итого:	35,00	10,92	12,55	52,93	370

КОМПЛЕКС 1					
309/2015, ТТК Макароны отварные (с мас.растит.)	130	4,85	4,39	31,11	184
ТТК ОТ 2021 г Чай с сахаром	180/5	0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:	9,20	5,62	4,55	42,99	238

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

