

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

10.09.2024

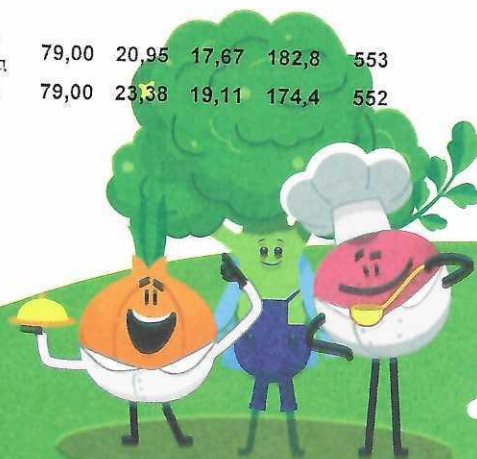
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
338/201	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	131	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,75	5,1	55	75
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	1 - ЫЕ БЛЮДА	сред.		2,48	3,49	65,9	87
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10		9,01	10,12	41,14	292
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2021	Рыба (филе) запеченная с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,67	176
ТТК 2020	Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
		сред.		13,47	10,27	5,62	169
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	49,1	406
ТТК 2023	Жаркое из птицы	40/160		11,4	11,25	29,1	263
		сред.		15,90	13,80	39,10	335
ГАРНИРЫ							
510/2004	Каша полбяная вязкая	180		4,31	5,5	23,3	160
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
ТТК 2020	Овощная смесь отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
		сред.		4,86	4,98	25,09	165
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2023	Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
		сред.		0,06	0,02	9,78	40
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91

Итого с сам.блюд	79,00	20,95	17,67	182,8	553
Итого:	79,00	23,38	19,11	174,4	552

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ВТОРНИК

10.09.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2023 г	Жаркое из птицы	40/160	12,89	15,91	35,79	341	
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	
№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	91	
	Итого:	500	66,80	15,85	16,33	63,76	471

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

ТТК 2022	Комплекс № 1					
510/2004	Ежики мясные с рисом в томатном соусе	60/30	10,25	8,16	25,36	230
ТТК 2021	Каша полбяная вязкая	150	3,6	4,6	19,42	134
	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	14,87	12,97	61,68	440

ЗАВТРАК

№ 338/2015г	КОМПЛЕКС № 1					
№173/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2021 г	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	5,85	5,61	30,78	204
	Чай с сахаром	200/8	0,02		7,98	32
	Батон	25	1,87	0,72	12,85	66
	Итого:	35,00	8,22	6,81	63,37	358

КОМПЛЕКС 1

Сб., М., Дели, плюс2	Каша пшённая вязкая	120	3,40	4,00	19,40	127
ТТК ОТ 2021г	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	4,17	4,16	31,28	181

Директор
Калькулятор

Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

