

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

13.09.2024

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимост	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 338/201	Флоды свежые (яблоки)	120		0,48	0,48	42	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батонем)	30/15		6,19	4,86	131	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,47	5,1	8,50	87
	капуста свежая						
	морковь свежая						
	масло растительное						
	1 - ые БЛЮДА	сред.		2,71	3,48	60,50	91
103/2015	Суп картофельный с горохом	250		8,36	8,28	39,3	265
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
260/2015	Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,56	208
ТТК 2021	Птица тушёная в томатном соусе	50/50		13,7	13,29	2,51	185
ТТК 2024	Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30		10,25	8,16	25,36	230
		сред.		12,54	12,45	10,14	208
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							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,24	291
309/2015	Слагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
129/2015	Капуста цветная отварная	100		3,01	3,4	5,06	63
312/2015	Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
		сред.		5,40	5,38	31,20	196
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черныи пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
		сред.		0,07	0,01	9,57	39
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91

Итого с
сам.блюд 79,00 14,12 11,88 137,0 520
Итого: 79,00 23,24 21,67 179,4 625

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПЯТНИЦА

13.09.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 45/2015	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
ТТК 2024 г	Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	10,25	8,16	25,36	230	
№ 312/2015г	Пюре картофельное	150	3,28	4,65	29,93	174	
ТТК 2021 г	Компот из замороженной компотной смеси	200	0,02		7,99	32	
	Хлебная корзина (хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный)	20/20	2,52	0,36	18,84	91	
	Итого:	540	66,80	17,00	16,22	87,76	581

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1						
ТТК 2021	Птица в томатном соусе	50/50	13,84	13,96	3,7	196
№302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,62	5,4	41,9	242
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	21,48	19,56	62,50	514

ЗАВТРАК

КОМПЛЕКС № 1						
№ 15/2015 г	Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
№173/2015г	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5	4,6	5,08	32,55	201
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	10,43	9,79	53,38	352

КОМПЛЕКС 1						
309/2015, ТТК	Спагетти отварные (с мас.растит.)	130	4,85	4,39	31,11	184
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	5,62	4,55	42,99	238

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

