

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

16.09.2024

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 338/2011	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		0,85	5,1	2,71	62
	огурцы свежие						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
	1 - ЫЕ БЛЮДА	сред.	2,51	3,49	9,96	83	
97/2015	Суп картофельный	250		3,5	5,40	19,84	142
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10,01	12,70	10,98	198
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		15,76	9,41	3,26	160
	сред.	сред.	12,89	11,06	7,12	179	
ТТК2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
	сред.	сред.	12,20	15,60	46,00	377	
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,5	50,25	291
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
	сред.	сред.	5,92	5,32	32,58	192	
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	78
	сред.	сред.	0,40	0,03	13,22	55	
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого с сам.блюд		79,00	17,63	19,48	88,02	606
	Итого:		79,00	24,24	20,26	81,72	600

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



АО «Департамент продовольствия и социального питания г. Казани»

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ПОНЕДЕЛЬНИК

16.09.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2022 г	Котлеты "Аппетитные" мясо - куриные	90		10,01	12,7	10,98	198
№ 302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры) доп. гарнир	30		0,33	0,06	1,14	7
№630/1995г	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	19,50	18,51	80,82	570

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1							
ТТК 2023	Плов с говядиной	40/160		12,22	15,6	49,03	384
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	13,24	15,81	65,9	460	

ЗАВТРАК

КОМПЛЕКС № 1							
№ 15/2015 г	Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
№173/2015г	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
701/2004	Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,43	52
	Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
	Итого:	35,00	12,89	10,94	60,91	404	

309/2015, ТТК	Макароньы 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

