

# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

18.09.2024

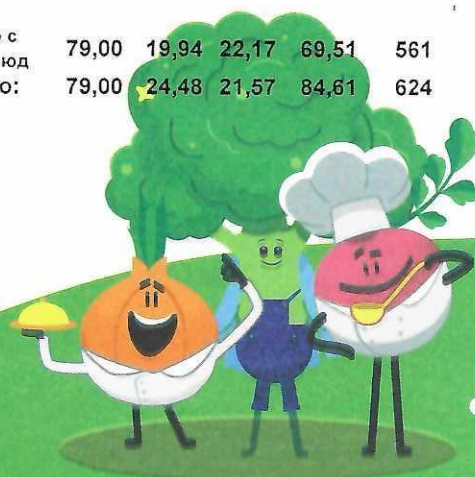
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
№338/201:	Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№83/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b> капуста пекинская помидоры свежие масло растительное	100		1,12	5,2	2,22	62
		<b>сред.</b>		<b>2,60</b>	<b>3,51</b>	<b>9,80</b>	<b>83</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17,3	158
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2021	Чикен	90		9,1	10,11	19,09	202
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченая с сыром	75/5		18,61	11,23	2,64	186
243/2015	Сосиски отварные	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
		<b>сред.</b>		<b>13,04</b>	<b>12,35</b>	<b>10,18</b>	<b>202</b>
ТТК 2021	Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,3	27,65	331
		<b>сред.</b>		<b>14,42</b>	<b>18,27</b>	<b>27,65</b>	<b>331</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
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	43,06	254
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
		<b>сред.</b>		<b>5,92</b>	<b>5,32</b>	<b>32,57</b>	<b>192</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
		<b>сред.</b>		<b>0,40</b>	<b>0,03</b>	<b>13,22</b>	<b>56</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого с  
сам.блюд 79,00 19,94 22,17 69,51 561  
Итого: 79,00 24,48 21,57 84,61 624

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**СРЕДА**

**18.09.2024**

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

№ 45/2015	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	
ТТК 2021 г	Чикен	90	9,10	10,11	19,09	202	
№ 202/2015 г	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,46	35,94	207	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>18,21</b>	<b>17,98</b>	<b>87,50</b>	<b>586</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

	<b>Комплекс № 1</b>					
ТТК 2022г	Запеканка картофельная с мясом	180	13,09	16,5	25,72	302
ТТК 2021	Чай с сахаром	200/8	0,02	0,001	7,9	32
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9,0	44
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>14,11</b>	<b>16,70</b>	<b>42,62</b>	<b>378</b>

### ЗАВТРАК

	<b>КОМПЛЕКС № 1</b>					
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	30	2,25	0,87	15,42	79
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>11,30</b>	<b>12,70</b>	<b>55,50</b>	<b>383</b>

202/2015	Каша полбяная вязкая	110	2,66	3,39	14,2	98
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
	<b>Итого:</b>	<b>9,20</b>	<b>3,43</b>	<b>3,55</b>	<b>26,09</b>	<b>152</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

