

# Меню

Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

19.09.2024

№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев.	Ккал
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)</b>							
§ 338/201:	Флоды свежые (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
ТТК 2023	<b>Салат - бар</b>	100		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежые						
	капуста свежая						
	масло растительное						
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с)	30/15		6,2	4,90	15,4	131
		<b>сред.</b>		<b>2,65</b>	<b>3,49</b>	<b>10,17</b>	<b>88</b>
<b>1 - ые БЛЮДА</b>							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,5	11,16	27,7	249
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>							
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10	12,7	10,98	198
		<b>сред.</b>		<b>13,65</b>	<b>11,30</b>	<b>7,13</b>	<b>185</b>
ТТК 2018	Блинчики со сгущённым молоком	4 шт/180/20		11,34	8,39	66,90	390
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
ТТК 2021	Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
		<b>сред.</b>		<b>14,65</b>	<b>13,45</b>	<b>52,36</b>	<b>391</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
309/2015	Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,08	254
ТТК 2020	Овощная смесь (Европейская) отварная	100		3,55	3,3	8,88	80
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,4	202
		<b>сред.</b>		<b>4,60</b>	<b>6,03</b>	<b>32,09</b>	<b>201</b>
<b>НАПИТКИ</b>							
ТТК 2021	Чай чёрный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
		<b>сред.</b>		<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>9,16</b>	<b>38</b>
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого с сам.блюд	79,00	19,84	17,30	90,53	608
Итого:	79,00	22,36	23,37	73,69	603



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

## Гимназия №20 «Гармония»

**ЧЕТВЕРГ**

**19.09.2024**

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2021 г	Плов с говядиной	40/160	12,22	15,61	49,03	384	
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14	
№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	
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>66,80</b>	<b>15,42</b>	<b>16,09</b>	<b>78,14</b>	<b>521</b>

### ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

<b>Комплекс № 1</b>						
ТТК 2023	Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90	10,01	12,7	10,98	198
309/2015	Макароны отварные (м/растит.)	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
	<b>Итого:</b>	<b>55,00</b>	<b>16,63</b>	<b>18,00</b>	<b>63,88</b>	<b>486</b>

### ЗАВТРАК

<b>КОМПЛЕКС № 1</b>						
№ 15/2015 г	Сыр порциями	15	3,94	3,99		53
№173/2015г	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181
701/2004	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	12,43	52
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	79
	<b>Итого:</b>	<b>35,00</b>	<b>12,21</b>	<b>10,52</b>	<b>52,91</b>	<b>365</b>

303/2015	Каша гречневая вязкая	110	2,58	3,40	16,23	105	
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>3,35</b>	<b>3,56</b>	<b>28,11</b>	<b>159</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством  
8(800)234-33-88  
proedoucie.ru

