

Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

25.09.2024

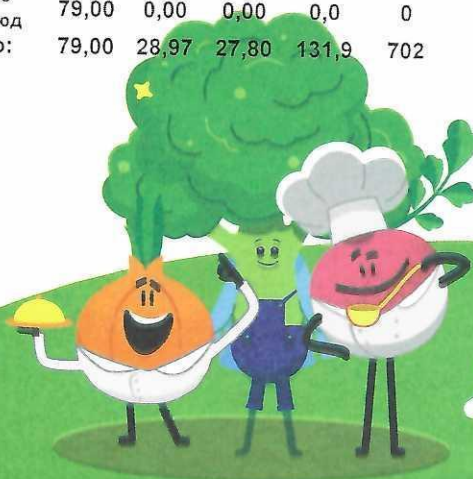
№Сб.ре	Наименование блюд	Выход	стоимость	белки	жиры	углев	Ккал
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1 - ое БЛЮДО (на выбор)							
№ 338/201:	Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
№3/2015	Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,12	5,2	2,22	62
	капуста пекинская						
	помидоры свежие						
	масло растительное						
	1 - ые БЛЮДА	сред.		2,60	3,51	9,80	83
96/2015	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10		5,04	7,60	17	158
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2023	Бифштекс рубленый по - домашнему	90		10,7	12,03	15,36	210
ГТК 2019	Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
ТТК 2020	Рыба (филе) запеченная с сыром	75/5		18,60	11,20	2,64	186
	сред.			17,36	18,61	6,72	263
ГАРНИРЫ							
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	291
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
	сред.			6,07	5,29	34,07	208
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из урюка	200		0,8	0,06	18,46	79
	сред.			0,42	0,03	13,30	57
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91

Итого с сам.блюд 79,00 0,00 0,00 0,0 0
Итого: 79,00 28,97 27,80 131,9 702

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

Гимназия №20 «Гармония»

СРЕДА

25.09.2024

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2022 г	Бифштекс рубленый по - домашнему	90	10,69	12,03	15,36	210	
№ 302/2015 г	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	
№630/1996г	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:	528	66,80	20,18	17,84	85,20	582

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1						
ТТК 2019	Голень запеченая	90	22,8	32,6	2,15	393
309/2015	Макароны отварные (масло раст.)	150	5,6	5,1	35,9	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
	Итого:	55,00	29,42	37,88	54,95	681

ЗАВТРАК

КОМПЛЕКС № 1						
№173/2015г	Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,92	5,56	25,06	181
ТТК 2019 г	Блинчики со сгущённым молоком	1 шт/45/10	3,19	2,52	19,5	114
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	11,00	8,80	65,39	393

КОМПЛЕКС 1

202/2015	Каша полбяная вязкая	110	2,66	3,39	14,2	98
тпк 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	3,43	3,55	26,09	152

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

