

Меню

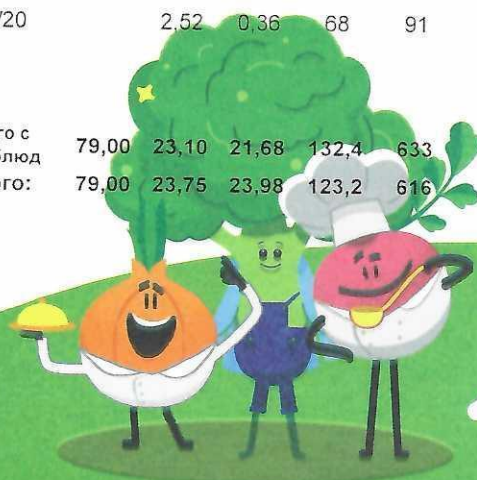
Гимназия №20 «Гармония»

ЧЕТВЕРГ

26.09.2024

№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
ТТК 2022	Бутерброд горячий с сыром (батон) в/с	30/15		6,2	4,90	15,4	131
ТТК 2023	Салат - бар	100		1,27	5,1	3,34	77
	огурцы свежие						
	капуста свежая						
	масло растительное						
		сред.		2,65	3,49	10,17	88
1 - ые БЛЮДА							
82/2015	Борщ со свежей капустой, с картофелем, со сметаной	250/10		9,5	11,16	27,70	249
ВТОРЫЕ БЛЮДА							
ТТК 2019	Рыба (филе) запечённая	75		17,29	9,89	3,28	171
ТТК 2023	Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,8	13,93	11,73	223
		сред.		15,04	11,91	7,51	197
ТТК 2021	Плов с птицей	40/160		15,4	19,3	45,88	426
ТТК 2020	Пельмени "Для Умников и умниц" с маслом сливочным	180/5		20,4	16,35	44,19	406
		сред.		17,90	17,83	45,04	416
ГАРНИРЫ							
304/2015	Рис отварной	180		4,6	6,5	48,0	269
ТТК 2020	Капуста брокколи отварная	100		3,11	3,4	4,4	31
309/2015	Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
139/2015	Картофель запечённый (из сырого)	150		3,51	8,2	28,40	202
		сред.		4,49	6,05	30,97	189
НАПИТКИ							
ТТК 2021	Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,04		8,13	34
ТТК 2021	Напиток из шиповника	200		0,01		10,18	41
		сред.		0,03	0,00	9,16	38
	Хлеб ржано - пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91

Итого с сам.блюд	79,00	23,10	21,68	132,4	633
Итого:	79,00	23,75	23,98	123,2	616



Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

ТТК 2021 г	Плов с птицей	40/160	15,44	19,29	53,88	430
№71/2015 г	Овощи натуральные свежие (огурцы) доп. гарнир	60	0,42	0,06	1,14	7
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:	500	66,80	18,40	19,71	81,85
						560

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Комплекс № 1						
ТТК 2023	Тефтели мясные в томатном соусе	60/30	12,79	13,93	11,73	223,45
ТТК 2016	Картофель запеченный	150	3,51	8,3	28,4	202
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	17,32	22,38	57,03	501

ЗАВТРАК

КОМПЛЕКС № 1						
№ 338/2015г	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
№173/2015г	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5	6,34	6,79	28,52	208
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	8,71	7,99	61,11	362

КОМПЛЕКС 1

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
	Итого:	9,20	3,35	3,56	28,11	159

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

