

Меню

на 1 февраля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	15,20	17,36	89,40	582

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с говядиной	40/160		12,22	15,61	46,03	373
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	15,16	16,37	82,66	543

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	23,57	22,21	75,69	600

Комплек

Каша полбяная вязкая	130		3,10	4,00	16,8	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	3,87	4,16	31,5	181

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Гуляш из птицы	40/40		11,73	12,3	2,67	168
Рагу овощное	140		2,6	7,1	15,7	139
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	16,13	19,63	45,87	430



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

