

Меню

на 1 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

| Завтрак | Выход | Сто-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|---|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Бутерброд горячий с сыром (батон) | 30/15 | | 6,19 | 4,86 | 15,42 | 131 |
| Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом | 150/5 | | 6,34 | 6,79 | 28,52 | 208 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,80 | 0,08 | 18,46 | 79 |
| Вафли весовые | 1 шт/21 | | 0,82 | 6,43 | 13,12 | 114 |
| Итого: | | 35,00 | 14,15 | 18,14 | 75,52 | 532 |

| | | | | | | |
|--|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | | 0,93 | 3,05 | 5,64 | 54 |
| Биточки рыбные из фарша мятая | 90 | | 16,21 | 7,8 | 5,92 | 159 |
| Пюре картофельное | 150 | | 3,28 | 4,65 | 22,02 | 146 |
| Напиток из вишни | 200 | | 0,12 | 0,03 | 11,57 | 48 |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный) | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
| Итого: | | 66,80 | 23,06 | 15,89 | 63,99 | 498 |

Для учащихся с 11 лет и старше

| | | | | | | |
|--|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Бутерброд с сыром, (батон) | 30/15 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| Курица по-французски | 180 | | 17 | 28,9 | 16,9 | 397 |
| Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком | 200/8/5/7 | | 0,4 | 0,03 | 11,8 | 51 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
| Итого: | | 79,00 | 22,97 | 27,03 | 76,70 | 637 |

Комплексы

| | | | | | | |
|----------------------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Каша пшенная вязкая | 130 | | 3,70 | 4,34 | 20,98 | 138 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | | | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 17 | | 0,35 | 0,17 | 7,65 | 37 |
| Итого: | | 9,20 | 4,57 | 4,52 | 36,62 | 207 |

Для учащихся с 11 лет и старше

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Птица запеченная (цыплята) | 90 | | 24,03 | 22,0 | 0,866 | 298 |
| Рис отварной | 100 | | 2,6 | 3,6 | 26,7 | 150 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,02 | 0,001 | 7,9 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,8 | 33 |
| Итого: | | 55,00 | 27,40 | 25,76 | 42,22 | 513 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

