Меню

на 1 апреля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		**35,00**	**12,88**	**16,98**	**64,44**	**471**
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Котлеты «Аппетитные» мясо куриные	90		13,79	12,4	7,99	199
Рис отварной	150		2,3	5,43	38,6	212
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		**66,80**	**18,73**	**15,02**	**73,70**	**505**
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		**79,00**	**24,05**	**24,35**	**61,49**	**564**
Комплекс						
Макароны отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		**9,20**	**6,49**	**5,24**	**53,85**	**291**
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше.						
Птица запеченная (цыплята)	90		24	22,0	0,87	298
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		**55,00**	**29,12**	**26,97**	**48,0**	**556**

Директор

Калькулятор

Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение «Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

АО«Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»