

# Меню

на 2 февраля 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	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,15</b>	<b>18,14</b>	<b>75,52</b>	<b>532</b>

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>19,73</b>	<b>15,92</b>	<b>70,88</b>	<b>513</b>

### Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром, (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Курица по-французски	180		17	28,9	16,9	397
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/7		0,4	0,03	11,8	51
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,5	28,26	137
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,23</b>	<b>27,21</b>	<b>86,12</b>	<b>683</b>

### Комплексе

Каша пшеничная вязкая	130		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>	<b>203</b>

### Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Птица запеченная (цыплята)	80		21,36	19,2	0,711	261
Рис отварной	120		3,07	4,3	32	180
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>25,45</b>	<b>23,70</b>	<b>49,61</b>	<b>517</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88