

Меню

на 6 сентября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Пицца с курицей сыром	85		14,95	17,58	30,17	340
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Итого:		35,00	14,96	17,58	37,36	369
Горячий завтрак (бесплатное питание)						
младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат-бар	60		1,55	6,12	6,63	89
Помидоры свежие порциями	20					
Капуста белокочанная свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Плов с куриными грудками	50/150		14,01	12,3	35,2	312
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано- пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,62	19,27	84,33	598

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



Меню

на 6 сентября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
★ Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5		13	20,0	25	331
Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	25/25		3,15	0,5	23,55	114
Итого:		79,00	24,30	29,86	83,03	705
Комплекс						
Каша гречневая вязкая	140		3,27	4,33	20,56	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	3,81	4,18	33,83	189

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

