

Меню

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

Пятница

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		7,8	10,22	36,52	269
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Батон	20		1,50	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	9,80	18,45	63,87	463
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат-бар	60		3,59	6,1	18	141
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокочанная	20					
Зеленый горошек	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		8,2	5	10,23	119
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Сок	180		0,90	0,18	18,20	83
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано- пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:		66,80	17,00	16,71	76,41	525

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

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

Пятница

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
Салат-бар	100		2,21	6,1	9,6	103
Капуста свежая	40					
Морковь свежая	40					
Горошек зеленый консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,44	175
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/10		0,55	0,1	13,4	58
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,4	18,84	91
Итого:		79,00	28,59	27,27	88,28	718
Комплекс						
Каша пшеничная вязкая	140		3,95	4,68	22,62	148
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	4,72	4,84	37,36	213

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

