

Меню

на 7 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	14,48	16,34	76,66	519

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,31	0,32	7,84	35
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	33
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	18,33	19,98	80,70	576

Для учащихся с 11 лет и старше

Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,41	202
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,25	0,36	18,84	91
Итого:		79,00	29,79	27,41	81,40	692

Комплекс

Каша Геркулесовая вязкая	130		3,5	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,85	0,17	7,65	37
Итого:		9,20	4,35	5,22	32,98	198

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Картофель запеченный	100		2,3	5,5	18,9	135
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	15,47	19,15	41,35	399



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

