

Меню

на 8 февраля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Квал
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
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Печенье весовое	3 шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	14,88	17,17	86,23	566

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,46	20,09	85,23	601

Для учащихся с 11 лет и старше

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,25	0,36	18,84	91
Итого:		79,00	29,52	25,99	79,61	675

Комплексе

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

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рагу овощное	100		1,87	5,1	11,2	99
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	15,04	18,75	33,65	363



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

