

Меню

на 8 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	0	66
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	25		1,87	0,72	12,85	69
Итого:		35,00	7,39	19,48	66,58	479
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		0,16	0,03	0,57	3
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	206
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	20,19	18,64	66,29	514

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Запеканка картофельная с мясом	180		13	16,4	24,8	298
Макаронные изделия отварные (м/растит)	180		6,8	5,4	43,1	248
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	23,13	22,32	63,30	519
Комплексе						
Каша полбяная вязкая	120		3,10	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	16		0,85	0,16	7,2	35
Итого:		9,20	3,92	4,17	31,99	183

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Запеканка картофельная с мясом	170		12,28	15,58	23,52	281
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	13,30	15,78	40,42	357

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

