

# Меню

на 9 февраля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак						
Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Итого:		35,00	11,73	16,62	62,04	454
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Ежики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,4	7,95	15,04	177
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,25	16,04	73,11	516
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром, (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Шашлык куриный (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		79,00	24,61	25,56	75,31	633
Комплексе						
Спагетти отварные (с мас. раст.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	6,41	5,23	50,80	280
Для учащихся с 11 лет и старше						
Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Каша рисовая вязкая	120		1,8	3,3	19,2	114
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	14,87	14,55	42,15	358

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen