

Меню

на 9 января 2023

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	11,70	9,49	65,47	399
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое по-домашнему	40/160		11,24	14,5	28,83	291
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано- пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	500	66,80	14,96	15,32	75,93	508
Для учащихся с 11 лет и старше						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Голень запеченная	80		18,20	18,40	0,50	241
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	25,06	24,95	67,34	600
Комплекс						
Каша пшенная вязкая	130		3,70	4,30	21,00	138
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	4,47	4,46	35,74	203

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen