

# Меню

на 10 октября 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

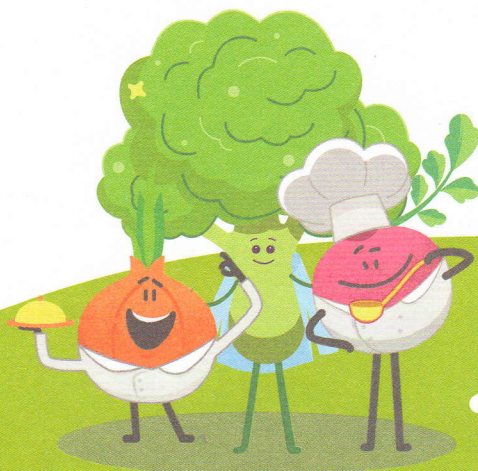
## Вторник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		7,9	7,01	38,2	254
Напиток из вишни	180		0,11	0,03	10,41	43
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,28</b>	<b>8,16</b>	<b>71,26</b>	<b>410</b>
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,04	0,4	9,8	47
<b>Салат-бар</b>	60		5,43	6,65	6,78	108
Огурцы свежие порциями	20					
Кануста белокочанная	20					
Кукуруза консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Жаркое по-домашнему	40/120		8,64	7,5	21,63	189
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06		8,14	34
Напиток из вишни	200		0,12	0,90	30,80	131
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано- пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>66,80</b>	<b>15,81</b>	<b>16,08</b>	<b>67,10</b>	<b>473</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn



# Меню

на 10 октября 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник  
Для учащихся с 11 лет и  
старше

★ Плоды свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226
Капуста тушеная	180	4,32	7,4	18,24	160
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с соусом Переменка	180/120	20,2	21,7	36,1	422
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>25,72</b>	<b>25,75</b>	<b>78,64</b>
Комплексе					
Каша пшеничная вязкая	140	3,95	4,68	22,62	148
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,72</b>	<b>4,84</b>	<b>213</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

📷 @depta.kzn

