

Меню

на 10 января 2023

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда	Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
	Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
	Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
	Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
	Итого:		35,00	10,17	8,49	78,62	440
	Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
	Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
	Гуляш из птицы	45/45		11,07	10,30	2,95	149
	Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
	Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
	Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:		66,80	20,10	18,77	70,73	535
	Для учащихся с 11 лет и старше						
	Бутерброд с маслом (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
	Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	Рыба запечённая	75		17,30	9,90	3,3	171
	Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
	Напиток яблочный	200				13,1	53
	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:		79,00	23,49	22,38	70,68	582
	Комплекс						
	Каша полбяная вязкая	130		3,10	5	17,3	129
	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	3,87	4,16	31,54	181

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen