Меню

на 11 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		**35,00**	**12,19**	**16,56**	**56,43**	**432**
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
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)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		**66,80**	**18,56**	**20,58**	**85,12**	**606**
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		**79,00**	**25,50**	**27,46**	**66,60**	**619**
Комплекс						
Макароны отварные (с мас. растит.)	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	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		**9,20**	**7,17**	**5,38**	**57,54**	**312**
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Сосиски отварные	1 шт/50		5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5		3,5	8,3	22,01	177
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		**55,00**	**9,99**	**18,97**	**49,1**	**411**

Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение «Поел и доволен»
WWW.POELIDOVOLEN
@depta.kzn
8-(800)-234-33-88
АО«Департамент продовольствия и социального питания г.Казани»