

Меню

на 11 апреля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	28
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	8,88	13,04	73,34	456
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	60		0,24	0,24	5,88	27
Плов с говядиной	40/160		12,22	15,61	46,03	373
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,00	7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	15,00	16,21	78,74	521
Для учащихся с 11 лет и старше						
	90		0,4	0,4	8,8	42
Десерт фруктовый (яблоки)						
Гуляш из птицы (грудки)	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249
Напиток тушеный	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	23,17	21,58	81,51	616
Комплексе						
Каша гречневая вязкая	130					
			2,83	3,75	17,8	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	3,60	3,91	32,56	181
Комплексе для учащихся с 11 лет и старше						
Гуляш из птицы	40/40		14,67	15,3	3,33	210
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	150		5,64	4,7	36	207
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	21,39	20,62	59,84	514



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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