

Меню

на 11 декабря 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	27,30	30,63	67,90	660
Комплекс						
Спагетти 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	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	6,66	5,28	53,1	291

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

