Меню

на 12 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		**35,00**	**10,87**	**9,12**	**58,37**	**363**
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,31	0,32	7,84	35
Жаркое из птицы	40/160		11,39	14,9	29,09	296
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		**66,80**	**16,23**	**15,64**	**74,23**	**503**
Для учащихся с 11 лет и старше						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,8	49,1	448
Котлеты «Школьные»	90		11,5	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		**79,00**	**25,49**	**22,69**	**77,39**	**619**
Комплекс						
Каша пшенная вязкая	130		3,7	4,34	20,98	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,85	0,17	7,65	37
Итого:		**9,20**	**4,37**	**5,21**	**32,96**	**196**
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Котлеты «Школьные»	90		11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (м/растит.)	180		6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
		55,00	**18,99**	**16,23**	**71,35**	**508**

Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение «Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88