

Меню

на 12 апреля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	14,88	17,57	85,24	567
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Биточки рыбные из фарша мятая	90		11,01	8,5	6,03	145
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Овощи натуральные свежие (огурцы)	20		0,14	0,02	0,38	2
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	78
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	17,75	15,04	69,81	486

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром, (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Пюре картофельное	180		4	5,6	26,4	175
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	24,61	27,56	72,70	633

Комплексы

Спагетти отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	22		1,1	0,22	9,9	48
Итого:		9,20	6,67	5,30	53,95	295

Для учащихся с 11 лет и старше

Гуляш из говядины	35/35		10,66	12,37	2,02	162
Каша гречневая вязкая	130		3	4	19,1	125
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	14,43	16,52	35,77	352

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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