

Меню

на 12 сентября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10		3,46	7,2	7,74	110
Итого:		16,00	3,46	7,2	7,74	110
Яйцо вареное	1 шт		6,35	5,75	0,35	79
Блинчик со сгущенным молоком	2 шт/90/15		6,03	4,62	36,22	211
Чай с сахаром, лимоном	200/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Итого:		35,00	12,44	10,38	43,91	321
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат-бар	60		1,62	6,1	6,92	90
Огурцы свежие порциями	20					
Помидоры свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		8,6	2,8	10,9	103
Картофель запеченный	160		4,64	7,71	37,8	239
Напитки на выбор:						
Чай с молоком	180/7		1,37	0,68	9,35	53
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	530	66,80	18,07	17,31	83,72	568

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



Меню

на 12 сентября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Для учащихся с 11 лет и
старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	90	17,1	17,2	1,20	226	
Пельмени «для Умников и умниц» отварные с соусом Переменка	180/20	20,2	21,7	36,1	442	
Рис отварной	180	4,6	6,5	48	269	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1 с	20/15	2,14	0,3	16,38	79	
Итого:		79,00	25,68	25,54	77,87	648
Комплекс						
Каша пшеничная вязкая	150	4,23	5,01	24,24	159	
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	
Итого:		8,80	5,25	5,22	41,23	235

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

