

Меню

на 12 января 2023

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Итого:		35,00	12,47	16,67	72,37	499
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша мятая	90		12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	140		3,06	4,35	20,56	136
Напиток из урюка	200		2,86	2,06	20,34	111
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,73	15,92	70,88	513
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром, (батон)						
Шашлык куриный (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Макаронные изделия отварные (м/раст.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	23,45	25,11	68,67	597
Комплексы						
Спагетти отварные (с мас. раст.)	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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	6,41	5,23	50,80	280

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen