

Меню

на 13 сентября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп картофельный с горохом, с гренками, мясными фрикадельками	200/10/11		7,62	7,0	22,6	184
Итого:		16,00	7,62	7,0	22,6	184
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром	180/7		0,02		7,19	29
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	11,74	9,56	66,49	403
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,36	0,36	8,82	42
Салат-бар	60		1,55	6,12	6,63	89
Помидоры свежие порциями	20					
Капуста белокочанная свежая порциями	20					
Зеленый горошек консервированный	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		11,9	8,2	11,85	169
Каша рисовая вязкая	150		2,3	4,13	23,94	142
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	180/7		0,01		7,19	29
Компот из плодов сушеных (урук)	180		0,72	0,06	16,61	71
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,69	19,18	81,98	583

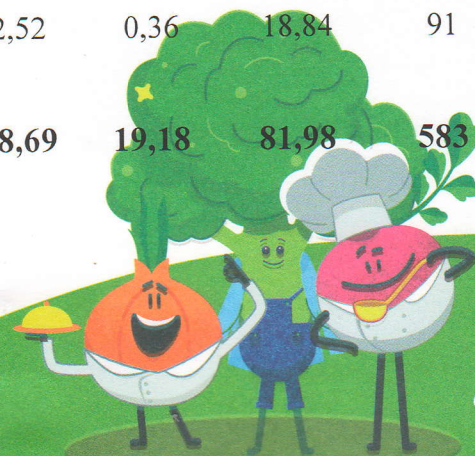
Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru



Меню

на 13 сентября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

**Для учащихся с 11 лет и
старше**

★ Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,8	56
★ Запеканка картофельная с мясом, маслом	180/5	13	20,0	25	331
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8			8	32
Хлеб ржано- пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15	2,14	0,3	16,38	79
Итого:		79,00	23,04	28,77	638
Комплекс					
Каша полбяная вязкая	150	3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8	0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,41	4,77	34,13

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

