

# Меню

на 14 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,92</b>	<b>13,09</b>	<b>72,72</b>	<b>456</b>
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,31	0,32	7,84	35
Плов с говядины	40/160		12,22	15,61	46,03	373
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>15,07</b>	<b>16,29</b>	<b>80,70</b>	<b>529</b>
Для учащихся с 11 лет и старше						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Гуляш из птицы	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Картофель тушеный	180		3,9	12,7	29,4	249
Чай черный пакетированный с сахаром	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>26,49</b>	<b>24,88</b>	<b>82,43</b>	<b>660</b>
Комплексе						
Каша Геркулесовая вязкая	130		3,48	5,04	17,34	122
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,85	0,17	7,65	37
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,35</b>	<b>5,22</b>	<b>32,98</b>	<b>198</b>
Комплексе для учащихся с 11 лет и старше						
Гуляш из птицы	35/35		10,66	12,37	2,02	162
Макаронные изделия отварные (с маслом слив.)	150		5,60	5,06	35,91	212
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>21,39</b>	<b>20,62</b>	<b>59,84</b>	<b>514</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

WWW.POELIDOVOLEN

#poelidovolen

