

# Меню

на 14 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	150/5		9,03	11,83	32,16	272
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52

**Итого:**

**35,00**

**10,79**

**12,65**

**56,30**

**384**

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Десерт фруктовый	60		0,24	0,24	5,88	27
Жаркое из птицы	40/160		11,24	14,5	28,83	291
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91

**Итого:**

**66,80**

**14,25**

**17,39**

**64,52**

**473**

Для учащихся с 11 лет и старше

Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Котлеты «Школьные»	90		11,7	10,52	7,82	169
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	200/5		22,7	17,77	49,104	448
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

**Итого:**

**79,00**

**24,56**

**21,21**

**80,50**

**614**

Комплексе

Каша пшеничная вязкая	120		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,85	0,17	7,65	37

**Итого:**

**9,20**

**4,57**

**4,52**

**36,62**

**207**

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты «Школьные»	90		11,67	10,52	7,82	169
Спагетти отварные (м/растит.)	180		6,7	6,1	43,1	254
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66

**Итого:**

**55,00**

**19,88**

**16,92**

**74,62**

**530**

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

[WWW.POELIDOVOLEN](http://www.poelidovolen.ru)

[@depta.kzn](https://www.instagram.com/depta.kzn) ☎ 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen