

Меню

на 14 декабря 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Чай черный	200/8				8	32
пакетированный с сахаром						
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	26,12	26,23	77,20	652
Комплекс						
Каша полбяная вязкая	130					
			3,10	4,00	16,8	116
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	3,87	4,16	31,5	181

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

