

# Меню

на 15 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>13,72</b>	<b>16,91</b>	<b>72,05</b>	<b>506</b>

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72	58
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>18,44</b>	<b>18,29</b>	<b>78,72</b>	<b>557</b>

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	3,71
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>25,32</b>	<b>27,26</b>	<b>67,25</b>	<b>620</b>

Комплексы

Спагетти отварные (с мас. растит.)	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
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,8</b>	<b>280</b>

Комплексы для учащихся с 11 лет и старше

Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1 шт/50		5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5		3,5	8,3	22,01	177
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>10,74</b>	<b>19,12</b>	<b>56,9</b>	<b>449</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88