

# Меню

на 15 февраля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
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
Печенье весовое	3 шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>15,20</b>	<b>17,36</b>	<b>89,40</b>	<b>582</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
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>15,16</b>	<b>16,37</b>	<b>82,66</b>	<b>543</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Шашлык куриный (на шампуре)	90		17,1	17,2	1,20	226
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Чай черный пакетированный с сахаром	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>26,27</b>	<b>24,48</b>	<b>80,86</b>	<b>651</b>
<b>Комплексе</b>						
Каша полбяная вязкая	130		3,11	4,00	15,5	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,80</b>	<b>4,18</b>	<b>33,8</b>	<b>190</b>
<b>Комплексе для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Гуляш из птицы	45/45		13,2	13,8	3,00	189
Рагу овощное	100		1,87	5,1	11,2	99
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>17,02</b>	<b>21,60</b>	<b>36,70</b>	<b>414</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

