

# Меню

на 15 апреля 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 пшениной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,88</b>	<b>16,98</b>	<b>64,44</b>	<b>471</b>

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Котлеты «Аппетитные» мясо куриные	90		13,79	12,4	7,99	199
Рис отварной	150		2,3	5,43	38,6	212
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
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>18,73</b>	<b>15,02</b>	<b>73,70</b>	<b>505</b>

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,05</b>	<b>24,35</b>	<b>61,49</b>	<b>564</b>

Комплекс

Макаронны отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>6,49</b>	<b>5,24</b>	<b>53,85</b>	<b>291</b>

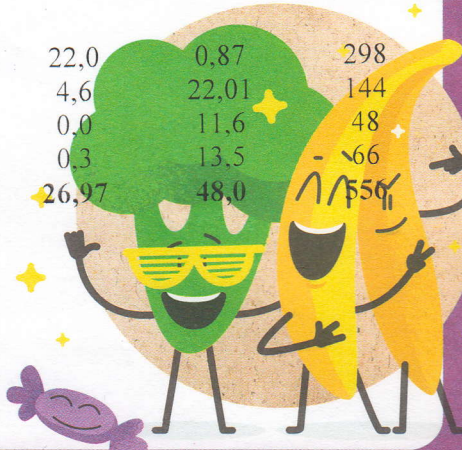
Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Птица запеченная (цыплята)	90		24	22,0	0,87	298
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>29,12</b>	<b>26,97</b>	<b>48,0</b>	<b>554</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88