

Меню

на 15 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

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		5,92	5,56	25,06	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	14,89	16,49	79,39	535

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		0,16	0,03	0,57	3
Котлеты «Аппетитные» мяско-куриные	90		13,79	13,05	7,99	205
Каша гречневая вязкая	150		2,98	4,03	29,13	165
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,51	17,48	64,67	495

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	18,48	18,84	53,99	463

Комплексе

Каша полбяная вязкая	120		3,10	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	16		0,85	0,16	7,2	35
Итого:		9,20	3,92	4,17	31,99	183

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Птица запеченная (цыплята)	80		21,4	19,6	0,8	265
Картофель запеченный	100		2,3	5,5	18,9	135
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	25,22	25,40	41,10	498

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88