

# Меню

на 16 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>11,70</b>	<b>9,49</b>	<b>65,47</b>	<b>399</b>

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы	40/160		11,39	14,9	29,09	296
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>15,11</b>	<b>15,72</b>	<b>76,19</b>	<b>513</b>

## Для учащихся с 11 лет и старше

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный I с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>22,47</b>	<b>23,01</b>	<b>72,25</b>	<b>597</b>

## Комплексы

Каша Геркулесовая вязкая	130		3,5	5	17,3	129
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>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>	<b>203</b>

## Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты «Школьные»	90		11,46	9,9	9,6	172
Спагетти отварные (м/сливоч)	180		6,7	6,1	43,1	254
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,9	49
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>19,49</b>	<b>16,33</b>	<b>75,85</b>	<b>530</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

