

Меню

на 16 февраля 2024
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Напиток из урюка	200		0,80	0,08	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Итого:		35,00	14,15	18,14	75,52	532
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша мятая	90		16,21	7,8	5,92	159
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	23,06	15,89	63,99	498
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром, (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Котлеты Школьные	90		12,4	13,5	7,8	199
Курица по-французски	180		17	28,9	16,9	397
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/7		0,4	0,03	11,8	51
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		79,00	22,97	27,03	76,70	637
Комплексе						
Каша пшеничная вязкая	130		3,70	4,34	20,98	138
Чай с сахаром	200/8				7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	17		0,35	0,17	7,65	37
Итого:		9,20	4,57	4,52	36,62	207
Для учащихся с 11 лет и старше						
Птица запеченная (цыплята)	90		24,03	22,0	0,866	298
Рис отварной	100		2,6	3,6	26,7	150
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	27,40	25,76	42,22	513

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88