

Меню

на 16 ноября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Шашлык из куриных грудок (с перемешкой, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	25,87	26,16	74,95	641
Комплекс						
Каша полбяная вязкая	150		3,64	4,61	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,41	4,77	34,1	199

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-63-88



@depta.kzn

