

# Меню

на 17 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,17</b>	<b>8,49</b>	<b>78,62</b>	<b>440</b>
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
Сосиски отварные	2 шт/100		12,50	11,80	7,20	185
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,64	22,02	144
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>19,47</b>	<b>20,49</b>	<b>63,78</b>	<b>520</b>
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с маслом (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5		14,6	17,3	0,82	218
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>19,91</b>	<b>20,86</b>	<b>56,71</b>	<b>497</b>
Комплекс						
Каша гречневая вязкая	130		2,83	3,75	17,82	116
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>3,60</b>	<b>3,91</b>	<b>32,56</b>	<b>181</b>
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,04	9,23	169
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,34</b>	<b>18,88</b>	<b>56,78</b>	<b>1758</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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