

# Меню

на 17 апреля 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/50/10 |              | 3,47         | 2,71         | 21,05        | 123        |
| Напиток из урюка                                       | 200        |              | 0,80         | 0,06         | 18,46        | 79         |
| Батон  | 25         |              | 1,87         | 0,72         | 12,85        | 66         |
| <b>Итого:</b>  |            | <b>35,00</b> | <b>10,46</b> | <b>8,38</b>  | <b>83,36</b> | <b>460</b> |
| Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие           |            |              |              |              |              |            |
| Овощи натуральные свежие (помидоры)                    | 15         |              | 0,16         | 0,03         | 0,57         | 3          |
| Гуляш из птицы   | 45/45      |              | 11,07        | 10,30        | 2,95         | 149        |
| Макаронные изделия отварные                            | 150        |              | 5,64         | 4,46         | 35,94        | 207        |
| Чай с сахаром  | 200/8      |              | 0,02         |              | 7,99         | 32         |
| Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный) | 20/20      |              | 2,52         | 0,36         | 18,84        | 91         |
| <b>Итого:</b>  |            | <b>66,80</b> | <b>20,19</b> | <b>18,64</b> | <b>66,29</b> | <b>514</b> |
| <b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>                  |            |              |              |              |              |            |
| Бутерброд с сыром (батон)                              | 30/15      |              | 6,2          | 4,9          | 15,4         | 131        |
| Котлеты «Школьные»                                     | 90         |              | 11,46        | 9,9          | 9,6          | 172        |
| Запеканка картофельная с мясом                         | 200        |              | 14,5         | 18,2         | 27,647       | 331        |
| Макаронные изделия отварные (м/раст)                   | 180        |              | 6,8          | 5,4          | 43,1         | 248        |
| Напиток яблочный                                       | 200        |              |              |              | 13,1         | 53         |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с                 | 15/15      |              | 1,89         | 0,25         | 14,13        | 68         |
| <b>Итого:</b>  |            | <b>79,00</b> | <b>23,13</b> | <b>22,32</b> | <b>63,30</b> | <b>549</b> |
| <b>Комплексе</b>                                       |            |              |              |              |              |            |
| Каша полбяная вязкая                                   | 130        |              | 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         |
| <b>Итого:</b>  |            | <b>9,20</b>  | <b>3,92</b>  | <b>4,17</b>  | <b>31,99</b> | <b>183</b> |
| <b>Комплексе для учащихся с 11 лет и старше</b>        |            |              |              |              |              |            |
| Запеканка картофельная с мясом                         | 180        |              | 13           | 16,5         | 24,9         | 298        |
| Чай с сахаром, лимоном                                 | 200/8/5    |              | 0,02         | 0,001        | 7,9          | 32         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 15         |              | 0,75         | 0,15         | 6,8          | 33         |
| <b>Итого:</b>  |            | <b>55,00</b> | <b>13,30</b> | <b>15,78</b> | <b>40,42</b> | <b>357</b> |

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88