

Меню

на 17 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	14,94	17,58	80,28	548

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Биточки рыбные из фарша минтая	90		11,01	8,5	6,03	145
Пюре картофельное	150		3,28	6,1	26,1	172
Овощи натуральные свежие (огурцы)	20		0,14	0,02	0,38	2
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	16,13	68
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	17,75	15,04	67,48	476

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром, (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	26,09	27,04	72,61	632

Комплексе

Спагетти отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	27		1,35	2,7	12,15	60
Итого:		9,20	7,05	7,79	56,47	345

Для учащихся с 11 лет и старше

Гуляш из говядины	35/35		10,66	12,37	2,02	162
Каша гречневая вязкая	130		3	4	19,1	125
Кисель из коньячного желе	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	14,41	16,52	40,97	373

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88