

# Меню

на 18 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>15,20</b>	<b>17,36</b>	<b>89,40</b>	<b>582</b>

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>15,16</b>	<b>16,37</b>	<b>82,66</b>	<b>543</b>

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Рагу овощное	180		3,36	9,2	20,2	178
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>23,57</b>	<b>22,21</b>	<b>75,69</b>	<b>600</b>

Комплек

Каша полбяная вязкая	130		3,10	4,00	16,8	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>3,87</b>	<b>4,16</b>	<b>31,5</b>	<b>181</b>

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Гуляш из птицы	40/40		11,73	12,3	2,67	168
Рагу овощное	140		2,6	7,1	15,7	139
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,13</b>	<b>19,63</b>	<b>45,87</b>	<b>430</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88