

Меню

на 18 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	12,88	16,98	64,44	471

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Котлеты «Аппетитные» мясо куриные	90		13,79	12,4	7,99	199
Рис отварной	150		2,3	5,43	38,6	212
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,40	13,12	113
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого: 66,80 19,45 20,56 86,54 609

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Макаронные изделия отварные (м/растит.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого: 79,00 26,16 25,73 66,93 607

Комплексы

Макаронны отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		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	56,48	345

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Птица запеченная (цыплята)	90		24	22,0	0,87	298
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33

Итого: 55,00 29,05 26,85 48,1 554

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88