

# Меню

на 18 сентября 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

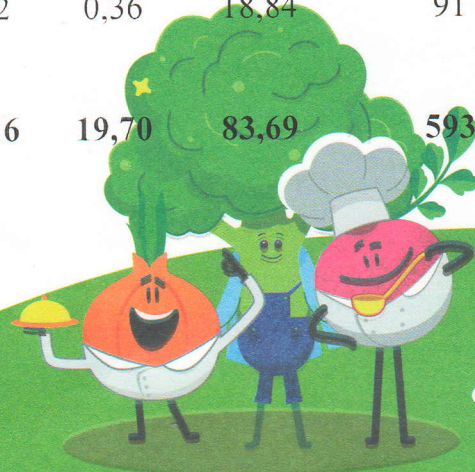
## Понедельник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Вафли весовые	1 шт/20		0,78	6,12	12,5	108
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,88</b>	<b>15,78</b>	<b>62,67</b>	<b>445</b>
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
<b>Салат-бар</b>	60		3,91	8,74	6,6	122
Морковь свежая порциями	20					
Капуста белокочанная свежая порциями	20					
Сыр	10					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		4,6	4	5,23	75
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
<b>Напитки на выбор:</b>						
Чай с сахаром, лимоном	180/7/5		0,06	0,01	7,34	31
Компот из плодов сушеных (урюк)	180		0,72	0,06	16,61	71
Печенье сдобное Вкусное	2шт/30		2,1	2,1	5,1	47
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано- пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>19,16</b>	<b>19,70</b>	<b>83,69</b>	<b>593</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

на 18 сентября 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Понедельник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Лазанья с мясом	200		21,7	28,0	36,8	493
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано- пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>20,11</b>	<b>29,56</b>	<b>80,23</b>	<b>680</b>
<b>Комплекс</b>						
Спагетти отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,66</b>	<b>5,28</b>	<b>53,1</b>	<b>291</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

