

Меню

на 19 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд горячий с сыром (батон)	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,34	6,79	28,52	208
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Итого:		35,00	14,15	18,14	75,52	532

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Биточки рыбные из фарша минтая	90		12,25	5,57	5,92	123
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,73	15,92	70,88	513

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром, (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Котлеты Школьные	90		12,4	13,5	7,8	199
Курица по-французски	180		17	28,9	16,9	397
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/8/5/7		0,4	0,03	11,8	51
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	30/30		3,78	0,5	28,26	137
Итого:		79,00	24,23	27,21	86,12	683

Комплексе

Каша пшенная вязкая	130		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	4,47	4,46	35,74	203

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Птица запеченная (цыплята)	80		21,36	19,2	0,711	261
Рис отварной	120		3,07	4,3	32	180
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	25,45	23,70	49,61	517

Директор
Калькулятор
Зав. производством



www.poei.dovolen



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poei.dovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»