

Меню

на 19 февраля 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 пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	14,41	17,33	80,06	545

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72	58
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, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,37	21,25	80,29	594

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,8	14,7	8	216
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Плов с говядиной	40/160		11,1	13,3	34,5	305
Макаронные изделия отварные (м/слв.)	180		6,8	5,4	43,1	248
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	19,90	20,07	52,99	474

Комплекс

Макаронные изделия 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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	6,41	5,23	50,8	280

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