

Меню

на 19 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,84	38
Макаронные изделия отварные с сыром	150		8,99	8,21	32,12	239
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,13	34
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	10,87	9,12	58,37	363
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый	80		0,31	0,32	7,84	35
Жаркое по-домашнему	40/160		11,24	14,5	28,83	291
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:	520	66,80	14,87	15,24	73,97	493
Для учащихся с 11 лет и старше						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	25,63	25,41	74,69	635
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	17		0,85	0,17	7,65	37
Итого:		9,20	4,57	4,52	36,62	207
Комплексе для учащихся с 11 лет и старше						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Спагетти отварные (м/растит.)	180		6,7	6,1	43,1	254
Сок в ассортименте разливной 1 л	200		1,35	0,27	12,15	59
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		55,00	19,12	17,10	77,98	548



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

