

Меню

на 19 апреля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/10		4,58	10,63	12,93	167
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Итого:		35,00	9,24	15,95	51,40	395
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Ежики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,4	8,6	15,04	183
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Овощи натуральные соленые (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	17,32	15,07	68,25	478

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром, (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Пюре картофельное	150		4	5,6	26,4	175
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	23,17	22,40	74,71	597

Комплекс

Спагетти 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	56,47	345

Для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Каша гречневая вязкая	130		3	4	19,1	125
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	16,07	15,25	42,05	369

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

