

# Меню

на 19 декабря 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Вторник

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
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с соусом Переменка	160/15		19	23,7	34,3	427
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>26,64</b>	<b>29,30</b>	<b>77,02</b>	<b>684</b>
<b>Комплекс</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,47</b>	<b>4,46</b>	<b>35,74</b>	<b>203</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88