

Меню

на 20 февраля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
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	30		2,25	0,87	15,42	79

Итого:

35,00 11,70 9,49 65,47 399

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
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:

540 66,80 14,96 15,32 75,93 508

Для учащихся с 11 лет и старше

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Голень запеченная	80		18,20	18,40	0,50	241
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	20/15		2,14	0,32	16,38	79

Итого:

79,00 27,40 26,42 74,73 652

Комплекс

Каша пшеничная 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

Комплекс 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



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88