

Меню

на 20 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал.
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/50/10		3,47	2,71	21,05	123
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	9,70	8,39	75,03	422
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
Гуляш из птицы	45/45		11,07	10,30	2,95	149
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	20,10	18,77	70,73	535
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Запеканка картофельная с мясом	200		14,5	18,2	27,647	331
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	24,31	23,80	63,49	568
Комплексе						
Каша полбяная вязкая	130		3,10	5	17,3	129
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	3,97	4,18	32,48	185
Комплексе для учащихся с 11 лет и старше						
Запеканка картофельная с мясом	180		13	16,5	24,9	298
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	13,77	16,65	39,55	363

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

