

Меню

на 20 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	КкалИ
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	001	8,14	34
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
Итого:		35,00	12,92	16,99	64,60	473

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Котлеты Аппетитные мясо-куриные	90		13,79	13,05	7,99	205
Рис отварной	150	2,3		1,6	38,6	178
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
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 18,73 15,02 73,70 506

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батонном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный I с	15/15		1,89	0,25	14,13	68

Итого:

79,00 18,42 23,34 60,45 517

Комплекс

Макаронны отварные (с мас. растит.)	130		4,85	4,39	31,11	184
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	5,74	4,56	49,06	263

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Птица в томатном соусе (грудки)	45/45		8,9	9,5	3,3	135
Каша гречневая вязкая	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	44
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	40
Итого:		55,00	14,20	14,40	52,8	402

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88