

Меню

на 20 декабря 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

| Завтрак | Выход | Сто- ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Для учащихся с 11 лет и старше | | | | | | |
| Бутерброд с маслом (батон) | 30/15 | | 2,4 | 11,7 | 15,50 | 178 |
| Медальоны из куриных грудок с сыром, томатом | 70/5 | | 19,1 | 19,1 | 2,5 | 260 |
| Сосиски отварные | 2 шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| Картофель запеченный (с паприкой) | 150 | | 3,51 | 8,25 | 28,417 | 202 |
| Напиток яблочный | 200 | | | | 13,1 | 53 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,25 | 14,13 | 68 |
| Итого: | | 79,00 | 23,33 | 27,28 | 64,81 | 601 |
| Комплекс | | | | | | |
| Каша полбяная вязкая | 130 | | 3,10 | 5 | 16,8 | 116 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Итого: | | 8,80 | 3,87 | 4,16 | 31,54 | 181 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen