

# Меню

на 21 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/45		3,10	6,21	33,3	201
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,48</b>	<b>16,34</b>	<b>76,66</b>	<b>519</b>

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,31	0,32	7,84	35
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	33
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>18,33</b>	<b>19,98</b>	<b>80,70</b>	<b>576</b>

## Для учащихся с 11 лет и старше

Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,41	202
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,25	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>29,79</b>	<b>27,41</b>	<b>81,40</b>	<b>692</b>

## Комплекс

Каша Геркулесовая вязкая	130		3,5	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
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,35</b>	<b>5,22</b>	<b>32,98</b>	<b>198</b>

## Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Картофель запеченный	100		2,3	5,5	18,9	135
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>15,47</b>	<b>19,15</b>	<b>41,35</b>	<b>399</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen

