

# Меню

на 22 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Понедельник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,41</b>	<b>17,33</b>	<b>80,06</b>	<b>545</b>

Горячий завтрак  
(бесплатное питание)

младшие	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из моркови	60	0,7	3,05	6,72	58	
Котлеты «Аппетитные» мясо куриные	90	13,79	12,4	7,99	199	
Каша рисовая вязкая	150	2,3	4,12	23,94	142	
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	
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>19,33</b>	<b>19,93</b>	<b>65,48</b>	<b>522</b>

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батонном)	25/15	6,2	4,9	15,4	131	
Сосиски отварные	2 шт/100	10,4	20,1	0,8	226	
Плов с говядиной	40/160	11,1	13,3	34,5	305	
Каша гречневая вязкая	180	4,2	5,6	26,41	173	
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5	0,05		8,13	34	
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15	1,89	0,25	14,13	68	
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>19,90</b>	<b>20,07</b>	<b>52,99</b>	<b>474</b>

Комплекс

Макароны отварные (с мас. растит.)	150	5,60	5,07	35,90	212	
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5	0,1	0,01	8,15	35	
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,75	0,15	6,75	33	
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>6,41</b>	<b>5,23</b>	<b>50,8</b>	<b>280</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

