

# Меню

на 22 февраля 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
Кисель из концентрата	200				13,10	53
Печенье весовое	3 шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	20		1,5	0,58	10,28	52
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>14,88</b>	<b>17,17</b>	<b>86,23</b>	<b>566</b>
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>	<b>601</b>
Для учащихся с 11 лет и старше						
Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,25	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>29,52</b>	<b>25,99</b>	<b>79,61</b>	<b>675</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>
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Рагу овощное	100		1,87	5,1	11,2	99
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>15,04</b>	<b>18,75</b>	<b>33,65</b>	<b>363</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

