

Меню

на 22 марта 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30/10/10		4,96	10,78	15,5	180
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Итого:		35,00	9,64	16,10	48,85	387

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Ежики рыбные с рисом и овощами	60/30		11,4	8,6	15,04	183
Пюре картофельное	150		3,28	4,65	22,02	146
Овощи натуральные соленые (огурцы) (доп. гарнир)	25		0,2	0,02	0,42	3
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	17,42	15,08	68,39	479

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром, (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Пюре картофельное	180		4	5,6	26,4	175
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	23,25	23,46	73,79	603

Комплексы

Спагетти отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/7		0,1	0,02	8,42	73
Хлеб ржано-пшеничный	27		1,35	2,7	12,15	60
Итого:		9,20	7,05	7,79	56,47	345

Для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты мясо-картофельные	90		12,3	11,1	8,3	179
Каша полбяная вязкая	150		3,6	4,6	19,4	134
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,8	33
Итого:		55,00	16,67	15,85	42,35	378



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88