

Меню

на 22 апреля 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 полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	12,60	16,71	59,16	448
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,19	9,23	167
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,47	35,94	207
Овощи натуральные свежие (огурцы)	15		0,1	0,01	0,28	2
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
Итого:		66,80	17,84	15,03	72,28	496
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром (с батонем)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Лазанья с мясом	190		20,615	26,6	34,96	468
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
Итого:		79,00	24,22	27,08	65,56	604
Комплексе						
Макаронны отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,1	0,02	11,2	46
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	6,49	5,24	53,85	291
Комплексе для учащихся с 11 лет и старше						
Десерт фруктовый (яблоки)	90		0,4	0,4	8,8	42
Сосиски отварные	1 шт/50		5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5		3,5	8,3	22,01	177
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	10,49	19,07	53,6	433



Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

