

Меню

на 22 декабря 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
Флоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Шашлык из куриных грудок (с переменной, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Макаронные изделия отварные (м/раст)	180		6,8	5,4	43,1	248
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	22.62	26,16	70,30	617
Комплекс						
Спагетти 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	20		1	0,2	9	44
Итого:		8,80	5,02	6,01	36,99	224

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn

8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

