

Меню

на 23 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

| Завтрак | Выход | Сто-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Кккл |
|---|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Сыр порциями | 15 | | 3,94 | 3,99 | | |
| Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом | 150/5 | | 5,92 | 5,56 | 25,06 | 181 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,06 | 0,01 | 8,14 | 34 |
| Печенье весовое | 3 шт/45 | | 3,10 | 6,21 | 33,3 | 201 |
| Батон | 25 | | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 66 |
| Итого: | | 35,00 | 14,89 | 16,49 | 79,39 | 535 |
| Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие | | | | | | |
| Десерт фруктовый (яблоки) | 60 | | 0,24 | 0,24 | 5,88 | 27 |
| Плов с говядиной | 40/160 | | 12,22 | 15,61 | 46,03 | 373 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,80 | 0,06 | 16,13 | 68 |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный) | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 89 |
| Итого: | | 66,80 | 15,78 | 16,27 | 86,88 | 557 |
| Для учащихся с 11 лет и старше | | | | | | |
| Десерт фруктовый (яблоки) | 90 | | 0,4 | 0,4 | 8,8 | 42 |
| Птица запеченная (цыплята) | 90 | | 24 | 22,0 | 0,87 | 298 |
| Картофель запеченный (с паприкой) | 150 | | 3,51 | 8,25 | 28,4 | 202 |
| Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 91 |
| Итого: | | 79,00 | 25,00 | 22,22 | 86,46 | 630 |
| Комплексе | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 120 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 2,83 | 3,75 | 17,8 | 116 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,0 | 0,0 | 7,99 | 32 |
| Итого: | | 9,20 | 0,75 | 0,15 | 6,75 | 33 |
| Комплексе для учащихся с 11 лет и старше | | | | | | |
| Котлеты Аппетитные мясо-куриные | 90 | | 13,8 | 14,7 | 8 | 216 |
| Макаронные изделия отварные (м/растит.) | 150 | | 5,64 | 4,7 | 36 | 207 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,02 | 0,001 | 7,9 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 1 | 0,2 | 9,0 | 44 |
| Итого: | | 55,00 | 20,16 | 16,87 | 61,30 | 475 |



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88