Меню

на 23 октября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром маслом (батон)	30/15/8		6,26	10,66	15,48	184
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	150/5		5,6	5,98	18,66	151
Напиток из шиповника	180		0,01		9,16	37
Итого:		**35,00**	**11,87**	**16,64**	**43,30**	**372**
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат-бар	60		1,62	6,1	6,92	90
Помидоры свежие порциями	20					
Фасоль консервированная	10					
Огурцы свежие порциями	20					
Сухарики из пшеничного хлеба	5					
Масло растительное	5					
Грудка куриная в томатном соусе	45/45		10,45	6,5	3,27	113
Рис отварной	140		3,57	5,07	37,34	209
Напитки на выбор:						
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,70	44
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	10/10		1,25	1,08	9,42	46
Итого:	**510**	**66,80**	**16,95**	**18,77**	**66,30**	**496**

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88
@depta.kzn

Scanned with AnyScanner

Меню

на 23 октября 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник
Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого:		**79,00**	**23,47**	**24,90**	**74,21**	**617**
Комплекс						
Макароны 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	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		**8,80**	**6,41**	**5,23**	**50,80**	**280**

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234 83 88

@depta.kzn

АО «Деапртамент продовольствия и социального питания г. Казани»

Scanned with AnyScanner