

# Меню

на 24 января 2024  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Среда

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,17</b>	<b>8,49</b>	<b>78,62</b>	<b>440</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
Гуляш из птицы	45/45		11,07	10,30	2,95	149
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>20,10</b>	<b>18,77</b>	<b>70,73</b>	<b>535</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Бутерброд с сыром (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Котлеты «Школьные»	90		11,5	9,9	9,6	172
Запеканка картофельная с мясом	200		14,5	18,2	27,647	331
Рыба запечённая	75		17,30	9,90	3,3	171
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>23,49</b>	<b>22,38</b>	<b>70,68</b>	<b>582</b>
<b>Комплекс</b>						
Каша полбяная вязкая	130		3,10	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный 1с	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,87</b>	<b>4,16</b>	<b>31,54</b>	<b>181</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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