

Меню

на 24 апреля 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
	Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
	Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
	Итого:		35,00	10,46	8,38	83,36	460
	Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	15		0,16	0,03	0,57	3
	Каша гречневая вязкая	150		2,98	4,03	29,13	165
	Котлеты «Аппетитные» мяско-куриные	90		13,79	13,05	7,99	205
	Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	33
	Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:		66,80	20,19	18,64	66,29	514
	Для учащихся с 11 лет и старше						
	Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
	Шашлык куриный (на шампуре)	80		13,7	14,0	1,00	184
	Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
	Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,5	8,25	28,42	202
	Напиток яблочный	200				13,1	53
	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
	Итого:		79,00	23,13	22,32	63,30	549
	Комплекс						
	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	16		0,85	0,16	7,2	35
	Итого:		9,20	3,92	4,17	31,99	183
	Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
	Птица запеченная (цыплята)	90		24	22,0	0,87	298
	Картофель запеченный	100		2,3	5,5	18,9	135
	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
	Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
	Итого:		55,00	13,30	15,78	40,42	357



Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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

#poelidovolen