

Меню

на 24 мая 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

| Пятница | Выход | Сто-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом (батон) | 25/10/10 | | 4,58 | 10,63 | 12,93 | 167 |
| Каша вязкая молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом | 150/5 | | 4,66 | 5,32 | 25,37 | 175 |
| Кисель из концентрата | 200 | | | | 13,10 | 53 |
| Итого: | | 35,00 | 14,94 | 17,58 | 80,28 | 548 |
| Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие | | | | | | |
| Ежики рыбные с рисом и овощами | 60/30 | | 11,4 | 8,6 | 15,04 | 183 |
| Пюре картофельное | 150 | | 3,28 | 6,1 | 26,1 | 172 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,02 | | 7,99 | 32 |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный) | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 89 |
| Итого: | | 66,80 | 17,32 | 15,07 | 68,25 | 478 |
| 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 |
| Пюре картофельное | 150 | | 4 | 5,6 | 26,4 | 175 |
| Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный | 20/15 | | 2,14 | 0,32 | 16,38 | 79 |
| Итого: | | 79,00 | 26,09 | 27,04 | 72,61 | 632 |
| Комплексе | | | | | | |
| Спагетти отварные (с мас. растит.) | 150 | | 5,60 | 5,07 | 35,90 | 212 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,1 | 0,02 | 8,42 | 73 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 27 | | 1,35 | 2,7 | 12,15 | 60 |
| Итого: | | 9,20 | 7,05 | 7,79 | 56,47 | 345 |
| Для учащихся с 14 лет и старше | | | | | | |
| Бифштекс рубленый домашнему | 90 | | 13,5 | 12 | 8,4 | 192 |
| Каша гречневая вязкая | 130 | | 3 | 4 | 19,1 | 125 |
| Чай с сахаром | 200/8 | | 0,02 | 0,001 | 7,9 | 32 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 15 | | 0,75 | 0,15 | 6,8 | 33 |
| Итого: | | 55,00 | 14,41 | 16,51 | 40,97 | 373 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

