

Меню

на 26 февраля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,91	5,56	25,05	181
Напиток из урюка	200		0,80	0,06	18,46	79
Вафли весовые	1 шт/21		0,82	6,43	13,12	114
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	13,72	16,91	72,05	506

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Салат из моркови	60		0,7	3,05	6,72	58
Ежики с мясом и рисом в соусе томатном	60/40		9,56	10,42	9,23	169
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,06	0,01	8,14	34
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,48	18,30	78,87	559

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		79,00	25,95	27,37	71,96	643

Комплексе

Спагетти 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	30		1,5	0,3	13,5	66
Итого:		9,20	7,17	5,38	57,54	312

Комплексе для учащихся с 11 лет и старше

Фрукты свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Сосиски отварные	1 шт/50		5,2	10,1	0,4	113
Каша гречневая вязкая с маслом	150		3,5	4,6	22,01	144
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,14	0,0	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	10,49	19,07	54,6	438

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88