

Меню

на 26 апреля 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

| Завтрак | Выход | Сто-ть | Белки | Жиры | Угл-ды | Ккал |
|--|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Сыр порциями | 15 | | 3,94 | 3,99 | | 53 |
| Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом | 150/5 | | 6,34 | 6,79 | 28,52 | 208 |
| Кисель из концентрата | 200 | | | | 13,10 | 53 |
| Печенье весовое | 3 шт/45 | | 3,10 | 6,21 | 33,3 | 201 |
| Батон | 20 | | 1,5 | 0,58 | 10,28 | 52 |
| Итого: | | 35,00 | 14,88 | 17,57 | 85,24 | 567 |
| Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие | | | | | | |
| Биточки рыбные из фарша минтая | 90 | | 11,01 | 8,5 | 6,03 | 145 |
| Пюре картофельное | 150 | | 3,28 | 4,65 | 22,02 | 146 |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 20 | | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2 |
| Напиток из урюка | 200 | | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 78 |
| Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный) | 20/20 | | 2,52 | 0,36 | 18,84 | 89 |
| Итого: | | 66,80 | 17,75 | 15,04 | 69,81 | 486 |

Для учащихся с 11 лет и старше

| | | | | | | |
|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Бутерброд с сыром, (батон) | 30/15 | | 6,2 | 4,9 | 15,4 | 131 |
| Птица запеченная (цыплята) | 100 | | 26,7 | 24,5 | 1 | 332 |
| Сосиски отварные | 2 шт/100 | | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 |
| Пюре картофельное | 180 | | 4 | 5,6 | 26,4 | 175 |
| Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном | 200/8/5 | | 0,05 | | 8,13 | 34 |
| Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с | 20/15 | | 2,14 | 0,32 | 16,38 | 79 |
| Итого: | | 79,00 | 24,61 | 27,56 | 72,70 | 633 |

Комплексе

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Спагетти отварные (с мас. растит.) | 150 | | 5,60 | 5,07 | 35,90 | 212 |
| Чай с сахаром, лимоном | 200/8/7 | | 0,1 | 0,02 | 8,42 | 73 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 22 | | 1,1 | 0,22 | 9,9 | 48 |
| Итого: | | 9,20 | 6,67 | 5,30 | 53,95 | 295 |

Для учащихся с 11 лет и старше

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Гуляш из говядины | 35/35 | | 10,66 | 12,37 | 2,02 | 162 |
| 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 | 14,43 | 16,52 | 35,77 | 352 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

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