

# Меню

на 28 ноября 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Вторник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Фрукты свежие	120		0,48	0,48	11,8	56
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,4	9,23	169
Грудки куриные по-французски	200		18,9	32,1	18,8	441
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1 с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>24,30</b>	<b>25,03</b>	<b>76,01</b>	<b>631</b>
<b>Комплекс</b>						
Каша Геркулесовая вязкая	150		4	5,8	20	148
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>5,02</b>	<b>6,01</b>	<b>36,99</b>	<b>224</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

