

# Меню

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

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Бутерброд с сыром (с батоном)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Шашлык куриный (на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Плов с говядиной	40/120		11,1	13,3	34,5	305
Рис отварной	180		4,6	6,5	48	269
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>26,12</b>	<b>26,23</b>	<b>77,20</b>	<b>652</b>
<b>Комплекс</b>						
Каша полбяная вязкая	130					
			3,10	4,00	16,8	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>3,87</b>	<b>4.16</b>	<b>31,5</b>	<b>181</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение  
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

