

Меню

на 31 января 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,13	0,02	11,15	46
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	10,17	8,49	78,62	440
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из свеклы отварной с маслом	60		0,85	3,65	5,01	56
Котлеты	90		11,46	9,9	9,6	172
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,64	22,02	144
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,47	20,49	63,78	520
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с маслом (батон)	25/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	2 шт/100		10,4	20,1	0,8	226
Медальоны куриные с сыром, томатом	70/5		14,6	17,3	0,82	218
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,51	8,25	28,417	202
Напиток яблочный	200				13,1	53
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		79,00	19,91	20,86	56,71	497
Комплекс						
Каша гречневая вязкая	130		2,83	3,75	17,82	116
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	3,60	3,91	32,56	181
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/40		9,57	10,04	9,23	169
Картофель запеченный (с паприкой)	150		3,5	8,2	28,4	202
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	25		1,25	0,25	11,3	55
Итого:		55,00	14,34	18,88	56,78	458

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

