


# Меню

на 4 декабря 2023  
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Понедельник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Бутерброд с маслом (батон)	30/15		2,4	11,7	15,50	178
Котлеты Столичные	90		12,4	13,5	7,8	199
Птица томатном соусе	45/45		8,9	9,5	3,3	135
Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	15/15		1,89	0,25	14,13	68
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>24,03</b>	<b>71,55</b>	<b>595</b>
<b>Комплексе</b>						
Макароны 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	20		1	0,2	9	44
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>6,66</b>	<b>5,28</b>	<b>53,1</b>	<b>291</b>

Завир. 

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

