

Меню

на 5 декабря 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
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
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,7	30,4	1,80	371
Спагетти отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с соусом Переменка	160/120		19	23,7	34,3	427
Напиток из вишни	200		0,12	0,0	11,6	48
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/15		2,14	0,3	16,38	79
Итого:		79,00	26,64	29,30	77,02	684
Комплекс						
Каша пшеничная вязкая	130		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		8,80	4,47	4,46	35,74	203

завир



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

