

Меню

на 10 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из рисовой и пшённой крупы с маслом	150/5		9,964	5,025	25,377	187
Вафли весовые	21		2,75	2,50	13,00	86
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,43	52
Батон	25		1,875	0,725	12,85	66
Итого:		43,00	18,634	12,34	63,657	443

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Плоды ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Котлеты сытные запеченные	90		12,459	12,047	6,104	183
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,643	22,028	144
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Оладьи со сгущенным молоком	40		1,298	3,206	8,467	68

Итого:

89,77 20,198 20,661 73,228 565

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,86	15,42	131
Буритос с отварной курицей и сыром	180		17,823	32,605	29,680	487
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,0	0,20	9,0	44

Итого:

89,00 26,583 37,83 72,074 743

Комплекс

Каша гречневая вязкая	130		3,034	4,024	19,093	125
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный (сельский)	15		0,75	0,15	6,75	33

Итого:

10,30 3,805 4,179 33,832 190

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Голень запечённая	90		22,753	24,686	1,583	319
Спагетти отварные	150		5,601	5,068	35,899	212
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	77

Итого:

30,879 30,064 59,113 642



Директор _____

ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

на 11 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ВТОРНИК

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром	30/10/10		4,96	10,78	15,50	180
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/5		6,10	5,08	32,551	200
Напиток из урюка	200		0,800	0,064	9,460	42
Итого:		43,00	11,860	15,924	57,511	422

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Салат из белокочанной капусты	60		0,931	3,051	5,645	54
Жаркое по-домашнему (с морковью)	30/160		10,216	12,016	27,091	257
Напиток из урюка	200		0,80	0,064	9,46	42
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Вафли весовые 2 шт	42		5,500	5,00	26,00	171
Итого:		89,77	19,967	20,491	87,036	615

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Сосиски отварные	100		12,20	10,264	3,00	153
Жаркое по-домашнему	40/150		10,216	12,016	27,091	257
Макаронные изделия отварные	180		6,722	6,079	43,083	254
Напиток из урюка	200		0,80	0,064	9,46	42
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,0	0,20	9,0	44
Итого:		89,00	32,858	29,183	111,274	844

Комплекс

Каша рисовая вязкая	110		1,688	3,028	17,554	104
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный (сельский)	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		10,30	2,459	3,183	32,293	169

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Ёжики мясные с рисом в соусе для запекания	60/30		8,995	16,244	9,085	219
Макаронные изделия отварные	150		5,602	5,068	35,906	212
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,023	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	77
Итого:		63,00	16,232	21,635	69,641	554

Директор



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

на 12 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

СРЕДА

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,603	5,988	33,069	220
Блинчики со сгущенным молоком	45/15		1,555	2,949	22,275	122
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12,430	52
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	10,133	9,762	80,624	460

Горячий завтрак

(бесплатное питание) младшие

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,400	0,400	9,800	47
Плов с куриными грудками	30,160		12,760	12,984	34,883	307
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Батончик (в ассортименте)	1/30		1,800	6,200	15,400	128
Итого:		89,77	17,501	19,949	86,912	605

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,86	15,42	131
Говядина, запечённая со стручковой фасолью	45/45		14,046	19,472	3,609	246
Плов с куриными грудками	30,160		12,760	12,984	34,883	307
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,080	0,080	11,940	49
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,0	0,2	9,0	44
Итого:		89,00	35,601	37,756	84,692	824

Комплекс

Каша пшённая вязкая	120		3,380	4,005	19,385	127
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный (сельский)	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		10,30	4,151	4,16	34,124	192

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Котлеты аппетитные запеченные	90		10,069	9,869	7,996	161
Каша гречневая вязкая	150		3,500	4,643	22,028	144
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	77
Итого:		63,00	15,169	14,912	55,954	434

Директор



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ
КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

на 13 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,945	3,99	-	53
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,249	6,596	28,525	198
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Вафли весовые 1 шт	21		2,75	2,50	13,00	86
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	14,840	13,816	62,364	435

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Салат из свёклы отварной (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
Фрикассе из куриных грудок индейки	45/45		9,023	7,004	3,338	112
Макаронные изделия отварные	150		5,602	5,068	35,906	212
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Маффин классический	30		2,068	4,341	11,864	101
Итого:		89,77	20,089	20,431	82,953	604

Для учащихся с 11 лет и старше

Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Тефтели куриные «лакомка» в соусе для запекания	60/30		9,768	16,909	9,117	228
Пельмени из мяса птицы (филе индейки) отварные с маслом	180/5		21,010	20,550	44,197	446
Рис отварной	180		4,601	6,521	48,017	269
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Итого:		89,00	38,344	44,745	138,105	1115

Комплекс

Каша геркулесовая вязкая	120		3,213	4,648	16,009	119
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный (сельский)	15		0,750	0,15	6,75	33
Итого:		10,30	3,984	4,803	30,748	184

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Тефтели куриные «лакомка» в соусе для запекания	60/30		9,768	16,909	9,117	228
Каша полбяная вязкая	150		3,595	4,614	19,422	134
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	77
Итого:		63,00	14,875	21,824	52,217	480

Директор _____



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

на 14 ноября 2025
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ПЯТНИЦА

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром	30/10/10		4,960	10,780	15,500	180
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,059	181
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12,430	52
Итого:		43,00	10,977	16,445	52,989	413

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Салат из моркови	60		0,709	3,052	6,759	58
Котлеты куриные нежные	90		11,557	8,288	6,947	149
Пюре картофельное	150		3,282	4,657	22,027	146
Печенье сдобное американер с кунжутом	15		1,246	4,314	9,270	81
Напиток из урюка	200		0,80	0,064	9,46	42
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		89,77	20,114	20,735	73,303	567

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Котлеты куриные нежные	90		11,557	8,288	6,947	149
Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,753	24,686	1,583	319
Пюре картофельное	180		4,125	5,467	25,741	173
Напиток из урюка	200		0,80	0,064	9,46	42
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		89,00	42,155	39,265	72,371	

Комплекс

Макаронные изделия отварные	150		5,602	5,068	35,906	212
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12,430	52
Хлеб ржано-пшеничный (сельский)	15		0,75	0,15	6,750	33
Итого:		10,30	6,452	5,318	55,086	297

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Голень куриная в сливочном маринаде	90		22,753	24,686	1,583	319
Спагетти отварные	150		5,601	5,068	35,899	212
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	77
Итого:		63,00	29,875	30,059	58,971	640

Директор



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

на 15 ноября 2025
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

СУББОТА

Завтрак

Для учащихся с 11 лет и старше

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Пельмени из мяса птицы (филе индейки) отварные с маслом	180/5		21,010	20,550	44,197	446
Напиток из вишни	200		0,120	0,030	11,570	48
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Итого:		89,00	24,05	21,34	84,407	632

Комплекс

Каша полбяная вязкая	130		3,116	3,999	16,836	116
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано – пшеничный (сельский)	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		10,30	3,887	4,154	31,575	181

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Пельмени из мяса птицы (филе индейки) отварные с маслом	180/5		21,010	20,550	44,197	446
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,5	77
Итого:		63,00	22,610	20,950	70,127	575

Директор



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ