

## 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	150/5		9,964	5,025	25,377	187
маслом						
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		1		7	1	1
старше						
Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4.86	15,42	131
Буритос с отварной курицей и	100		17.000	22 (05	20,700	405
сыром	180		17,823	32,605	29,680	487
Чай пакетированный с	200/0/5		0.045	0.005	0 124	201
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		400	401	6		
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	Λ.		Λ 75	0.15	1	2.2
(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					7	
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	THOE OF US	1,50	0,30	13,50	77
Итого:	Λ	ON BOY BENEFIC	29,919	30,064	59,113	642
		65000	100	A STATE OF THE STA	The state of the s	

Директор\_\_





# 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	150/5		6,10	5.08	32,551	200
рисовой крупы с маслом						
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)		A			N A	
младшие						
Салат из белокочанной	60		0,931	3,051	5.645	54
капусты	0,0		0,931	3,031	3.043	
Жаркое по-домашнему (с	30/160		10,216	12,016	27.091	257
морковью)	30/100		10,210	12,010	.27.091	431
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	100		0,40	0,40	9.80	47
(яблоки)	100		0,40	0,40	7,00	
Сосиски отварные	100		12,20	10,264	3,00	153
Жаркое по-домашнему	40/150		10,216	12,016	27,091	257
Макаронные изделия	180 A		6,722 A	6.079	A 43,083 A	254
отварные						
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				7.4		
Каша рисовая вязкая	110		1,688	3,028	17,554	104
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7.989 A	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6.75	33
(сельский)						
Итого:		10,30	2,459	3,183	32,293	169
Комплекс для учащихся с 11						
лет и старше						
Ежики мясные с рисом в	60/30		8,995	16.244	9.085	219
соусе для запекания	10			a sound had		
Макаронные изделия	150		5,602	5,068	35,906	212
отварные	1200 5 71					
Компот из замороженной	200		0,135	0,023	11,15	46
компотной смеси						70
Хлеб ржано-пшеничный .	30	1	1,50	0.30	13,50	-//
Итого:	М	A63,00	16,232	21,635	69,641	224

Директор





#### на 12 ноября 2025 Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

СРЕДА						
Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из	150/5		6,603	5.988	33.069	220
пшённой крупы с маслом	130/3		0,003	3,900	55,005	220
Блинчики со сгущенным	45/15		1,555	2,949	22,275	122
молоком						
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	100		0,400	0,400	9.800	47
(яблоки)						
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	00.55	1,800	6,200	15,400	128
Итого:		89,77	17,501	19,949	86,912	605
Для учащихся с 11 лет и						
<u>старше</u> 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	720		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	15		0,75	0,15	6.75	33
(сельский)	13			0,13	0,75	33
Итого:		10,30	4,151	4,16	34,124	192
Комплекс для учащихся с 11		Λ	Λ			
лет и старше						
Котлеты аппетитные	90		10,069	9,869	7,996	161
запеченные						
Каша гречневая вязкая	150 7		3,500	4.643	22,028	144
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12.43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30	(2.00	1,50	0.30	13,50	77
Итого:		63,00	15,169	14,912	55,954	434

Директор

ДЕПАРТАМЕНТ 20 П ТАНИЯ казапь



#### на 13 ноября 2025 Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

A A A						
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,945	3,99		53
Каша вязкая молочная из	150/5		73		20 505	
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:	A	43,00	14,840	13,816	62,364	435
Горячий завтрак		10,00	11,010	10,010	02,001	100
(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	Λ	5,602	5,068	35,906	A 212
Чай с сахаром	200/8		0,021	0.005	7.989	32
The state of the s	200/8		1,00	0.20	9.00	44
Хлеб ржано-пшеничный						
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Маффин классический	30	00 ==	2,068	4,341	11,864	101
Итого:		89,77	20,089	20,431	82,953	604
Для учащихся с 11 лет и						
старше						
Плоды и ягоды свежие	100		0,40	0,40	9,80 .	A 47
(яблоки)	- ASSA			, and		400
Тефтели куриные «лакомка» •	60/30		9,768	16,909	9,117	228
в соусе для запекания	00/30		3,700	10,707		220
Пельмени из мяса птицы						
(филе индейки) отварные с	180/5		21,010	20,550	44,197	446
маслом						
Рис отварной	180		4,601	6.521	48,017	269
Чай пакетированный с	200/8/5		0.045	7 0.005	8.134	7 34
сахаром, лимоном	200/8/3		0,040	M 0.003	M 0.134	11 24
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	15		0,750	0.15	6.75	*****
(сельский)	15		0,730	0,15	6,75	33
Итого:		10,30	3,984	4,803	30,748	184
Комплекс для учащихся с 11		400	400	423	-	
лет и старше						
Тефтели куриные «лакомка» в	20120		0.760	16 000	0.110	220
соусе для запекания жетное об	60/30		9.768	16.909	9.1	228
Каша полбяная вязкая Бюдуюва	150		3,595	4,614	19,422	134
Хлеб ржано-писничный	30		1,50	0,30	13.50	77
Mroro:		63,00	14,875	21,824	52,217	480
ZONO STREET OF THE STREET OF T		05,00	11,075	W1,027	24,417	700

Директор\_

ПОТАНИЯ



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

патиина						
ПЯТНИЦА	Выход	Сто-ть	Белки	West	Угледы	Kkan
Завтрак Бутерброд с сыром	30/10/10	C10-1P	4,960	Жиры 10,780	15,500	180
Каша вязкая молочная из			4,200	10,700	15,500	100
полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,059	181
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12,430	52
Итого:	200	43,00	10,977	16,445	52,989	413
Горячий завтрак		45,00	10,577	10,443	1 32,969	// 413
(бесплатное питание)			À			
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	A 0,064	7 9,46	T 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				7	, 0,000	
старше						
Плоды и ягоды свежие	100		0.10	0.40	- no 6	17
(яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Котлеты куриные нежные	90		11,557	8,288	6,947	149
Голень куриная в сливочном	90		22,753	24,686	1.583	319
маринаде	90		24,733	24,000	1,363	519
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	150		5,602	7 5,068	A 35,906	T 212
отварные						
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12,430	52
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6.750	33
(сельский)		10.20	1/2	5 210	== 000	
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
SOLVEN MESMETOS		Λ,00	27,013	50,000	00,2	3.10/

Директор

ДЕПАРТАМЕНТ 20 П ТАНИЯ ...... ЛЕТ



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

СУББОТА						
Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и						
старше						
Плоды и ягоды свежие	100		0,40	0.40	9.80	47
(яблоки)	100		0,10	0.10	2.00	
Пельмени из мяса птицы						
(филе индейки) отварные с	180/5		21,010	20,550	44,197	446
маслом		IA,				
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	15 A		0.75	0.15	6.75	33
(сельский)	13					
Итого:		10,30	3,887	4,154	31,575	181
Комплекс для учащихся с 11						
лет и старше						
Пельмени из мяса птицы	R. A.		11	А	A	11
(филе индейки) отварные с	180/5		21,010	20,550	44,197	446
маслом						
Напиток яблочный	200		0,10	0,10	12,43	52
Хлеб ржано-пшеничный	30	1	1,50	0,30	13.5 $7$	77
Итого:		63,00	22,610	20,950	70,127	575



