

Меню

На 3 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99	-	53
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,60	5,98	33,07	220
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12,430	52
Вафли весовые 1ш.	21		2,75	2,50	13,00	86
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		43,00	15,273	13,303	71,349	477

Горячий завтрак(бесплатное питание) младшие

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Котлеты из птицы запечённые	90		8,69	6,93	7,07	125
Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,64	22,03	144
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано - пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Оладьи со сгущённым молоком 1ш/30/10г(из п/ф 36г)	40г		1,298	3,206	8,467	68
Итого:		89,77	16,531	15,569	77,776	523

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром	30/15		6,19	4,86	15,42	131
Шашлык из куриной грудки	100		24,47	27,31	1,46	349
Грудка куриная по-французски	180		17,00	28,89	16,91	397
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,94	6,47	50,25	291
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		89,00	58,165	67,895	111,01	1293

Комплекс

Каша пшённая вязкая	120		3,38	4,005	19,385	127
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,99	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

Пельмени из мяса птицы(филе индейки)отварные с маслом	180/5		21,01	20,55	44,197	446
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,023	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный (сельский)	30		1,50	0,300	13,50	77
Итого:		63,00	22,645	20,873	68,847	569



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

На 4 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ВТОРНИК

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макароны отварные с сыром, маслом	160/5		9,61	9,402	34,23	260
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,005	7,99	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		43,00	11,589	17,382	55,152	424

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Салат из белокочанной капусты	60		0,931	3,051	5,645	54
Жаркое из филе куриных грудок	30/160		11,91	10,69	29,09	260
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
Батончик (в ассортименте)	1/30		1,80	6,20	15,40	128
Итого:		89,77	17,184	20,314	76,96	565

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Голень запечённая	90		22,75	24,68	1,58	319
Сосиски отварные	100		12,20	10,26	3,00	153
Рис отварной	180		4,60	6,52	48,02	269
Чай пакетированный с сахаром	200/8		-	-	7,98	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Итого:		89,00	42,47	42,22	89,22	911

Комплекс

Каша рисовая вязкая	110		1,69	3,028	17,55	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

Голень запечённая	90		22,75	24,68	1,58	319
Каша рисовая вязкая	150		2,303	4,129	23,94	142
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	26,622	29,125	47,166	572



Меню

На 5 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

СРЕДА

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	32,55	200
Напиток из урюка	200		0,80	0,064	9,46	42
Итого:		43,00	11,860	15,924	57,511	422

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Салат из морковки	60		0,709	3,052	6,759	58
Гуляш из филе грудок индейки	45/45		8,202	6,546	1,869	99
Макаронные изделия отварные	150		5,602	5,068	35,91	212
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
Маффин классический	30		2,068	4,341	11,864	101
Итого:		89,77	19,901	19,431	84,698	603

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,860	15,420	131
Бифштекс рублёный по-домашнему запеченный	90		13,497	12,037	8,367	192
Макаронные изделия отварные	180		6,722	6,079	43,083	254
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,0	0,2	9,0	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		89,00	28,979	23,341	93,844	702

Комплекс

Каша геркулесовая вязкая	120		3,213	4,648	16,01	119
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	3,984	4,803	30,748	184

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Бифштекс рублёный по-домашнему запеченный	90		13,497	12,037	8,367	192
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	20,619	17,410	65,755	513



Меню

На 6 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,249	6,596	28,525	198
Блинчики со сгущенным молоком	45/15		1,55	2,949	22,275	122
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	9,700	10,275	71,639	418

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Плов с говядиной	30/160		13,604	15,543	35,965	338
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,023	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Печенье сдобное, шоколадные	15		1,166	4,183	9,224	79
Итого:		89,77	17,825	20,509	84,979	601

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		9,811	11,74	6,67	172
Котлеты куриные нежные	90		11,557	8,288	6,947	149
Плов с говядиной	30/160		13,604	15,543	35,965	338
Картофель запечённый	180		4,209	9,869	34,082	242
Напиток из урюка	200		0,800	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	42,901	46,264	121,764	1081

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

Котлеты куриные нежные	90		11,557	8,288	6,947	149
Каша полбяная вязкая	150		3,595	4,614	19,422	134
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный	30		0,50	0,30	13,50	77
Итого:		63,00	16,172	13,232	51,439	408



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ КАЗАНЬ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

На 7 ноября 2025

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

ПЯТНИЦА

Завтрак

	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		9,964	5,025	25,377	187
Напиток из шиповника	200		0,012	0,001	10,178	41
Печенье весовые	12,8		0,883	1,766	9,485	57
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		43,00	13,134	7,917	67,690	398

Горячий завтрак

(бесплатное питание)

младшие

Салат из свёклы отварной (с маслом)	60		0,855	3,653	5,016	56
Котлеты аппетитные запеченные	90		10,069	9,869	7,996	161
Пюре картофельное	150		3,282	4,657	22,027	146
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
Фруктовое пюре	1/125		-	-	15,00	60
Итого:		89,77	16,747	18,544	76,868	546

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,860	15,420	131
Котлеты аппетитные запеченные	90		10,069	9,869	7,996	161
Пюре картофельное	180		4,125	5,467	25,741	173
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Итого:		89,00	22,989	20,636	79,937	605

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	6,75	33
Итого:		10,30	6,452	5,318	55,086	297

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Жаркое из филе куриных грудок	40/160		12,539	11,261	30,621	274
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,08	0,08	11,94	49
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,50	77
Итого:		43,00	14,119	11,641	56,061	400



ДЕПАРТАМЕНТ
ПИТАНИЯ

20
ЛЕТ

8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ

Меню

На 8 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
Сосиски отварные	100		12,20	10,26	3,00	153
Спагетти отварные	180		6,722	6,079	43,083	254
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,023	11,150	46
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,00	0,20	9,00	44
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		89,00	21,977	17,122	85,873	591

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

Сосиски отварные с соусом для запекания	50/40		5,916	21,343	3,758	231
Спагетти отварные	150		5,601	5,068	35,899	212
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,135	0,023	11,15	46
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,30	13,5	77
Итого:		63,00	13,152	26,734	64,307	566

