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	- 410	53
Каша вязкая молочная из	150/5		6,60	5,98	33,07	220
пшённой крупы с маслом		-			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
<u>Горячий завтрак</u> (бесплатное						
питание) младшие			1 4000		-	
Плоды и ягоды свежие	100		0.40	0,40	9.80	47
(яблоки)						
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	40Γ		1 200	2.206	9.467	
36г)	401		1,298	3,206	8,467	68
Итого:		89,77	16,531	15,569	77,776	523
Для учащихся с 11 лет и		09,11	10,551	13,309	11,170	343
старше				T.		
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	200/8/5		0,045	0,005	8,13	34
сахаром, лимоном	0				7,1.	
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	15		0,75	0,15	6,75	33
(сельский)						
Итого:		10,30	4,151	4,16	34,124	192
Комплекс для учащихся с 11			A	V	N.	
лет и старше					A880	
Пельмени из мяса птицы(филе	180/5		21,01	20,55	44,197	446
индейки)отварные с маслом						
Компот из замороженной	200	T	0,135	0,023	11,15	46
компотной смеси			1	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,	10
Хлеб ржано-пшеничный	30		1,50	0,300	13,50	77
(сельский)		(2.00)				
Итого:		63,00	22.645 A306	20,873	68,847	569

ДЕПАРТАМЕНТ П ТАНИЯ ЛЕТ



На 4 ноября 2025 Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

вторник	A TANKINGS I	171 5 12 1 11 IV	1. 1 y 10.	an i		
Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,08	66
Макароны отварные с сыром,	160/5		9,61	9,402	34,23	260
маслом						
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
<u>Горячий завтрак</u>			Λ.		11	M
(бесплатное питание)			1			
младшие						
Салат из белокочанной	60		0,931	3,051	5,645	54
капусты						
Жаркое из филе куриных	30/160		11,91	10.69	29.09	260
грудок	200/8		0.021	0.005	7.000	22
Чай с сахаром			0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано - пшеничный Хлеб пшеничный	20 20		1,00	0.20	9.00	44
	1/30			0,16	9,84	47
Батончик (в ассортименте) Итого:	1/30	90 77	1,80	6,20	15,40	128
		89,77	17,184	20,314	76,96	565
Для учащихся с 11 лет и						
<u>старше</u> 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			1,00	0,52		
сахаром	e 200/8		-	A - 2	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	15		0,75	0,15	6,75	33
(сельский)	13		0,75	0,13	0,73	22
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:		OSWEDSTE 1 HYE	26,622	29,125	47,166	572

Меню

На 5 ноября 2025 Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

татарская гимназия ле г им. г. гукая								
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	150/5		6,10	5,08	32,55	200		
рисовой крупы с маслом								
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)					35			
младшие								
Салат из морковки	60		0,709	3,052	6,759	58		
Гуляш из филе грудок	45/45		8,202	6,546	1,869	99		
индейки	73/73		0,202	0,340	1,009	99		
Макаронные изделия	150		5,602	5,068	35,91	212		
отварные			3,002	J,000 A	33,91 /	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-	90		13,497	12,037	8,367	192		
домашнему запеченный	90		13,497	12,037	0,507	192		
Макаронные изделия	180		6,722	6,079	43,083	254		
отварные	180		0,124	0,079	43,003	234		
Чай пакетированный с	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34		
сахаром, лимоном			0,043		0,154	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	15		0.75	0.15	6.75	33		
(сельский))(15							
Итого:		10,30	3,984	4,803	30,748	184		
Комплекс для учащихся с 11								
лет и старше					1			
Бифштекс рублёный по-	90		13,497	12,037	8,367	192		
домашнему запеченный								
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	730	Λ	1,50	0,30	13,50	77		
Итого:	· and	63,00	20,619	17,410	65,755	513		

ДЕПАРТАМЕНТ (ДЕГ) П ТАНИЯ 8 (800) 234-33-88

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ



На 6 ноября 2025 Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

четверг	HMHash	n Jaz I rivi	. I.Iyka	.n		I
Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из		CTO TD				
геркулесовой крупы с маслом	150/5		6,249	6,596	28,525	198
Блинчики со сгущенным	A		A			
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		11 1- 1			*	
(бесплатное питание)			4			
младшие						
Плоды и ягоды свежие	100		0.40	0.40	0.00	17
(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	100		0,40	0,40	9,80	17
(яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47
Тефтели из говядины в соусе	60/30		9,811	11,74	6,67	172
томатном	00/30		9,011	11,74	0,07	F/2
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	7		7	А	A	J.
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	15		0,75	0,15	6,75	33
(сельский)	T	10.20			71.	
Итого:		10,30	3,805	4,179	33,832	190
Комплекс для учащихся с 11						
лет и старше Устати и суриния научина	90		11 557	0 200	6017	1.40
Котлеты куриные нежные Каша полбяная вязкая	7150		11,557 3.595	8,288 4,614	6,947 19,422	149 134
Напиток из вишни	200		0,12	0,03	11,57	
Хлеб ржано-пшеничный	30		0,12	0,03	13,50	48
Итого:	50	63,00	HUGE MEHINGON	3,232	51,439	408
MIOIO.		03.00	28A0082	10,232	31,737	400

ДЕПАРТАМЕНТ 20 ПСТАНИЯ КАЗАКТ



На 7 ноября 2025 Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

пятница	HWIIIASHA	I JAZ I PIWI.	1, 1 y Kar	/\	1		
Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	
Плоды и ягоды свежие		C10-18					
(яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47	
Каша вязкая молочная из							
рисовой и пшенной крупы с	150/5		9,964	5,025	25,377	187	
маслом	100.0			0,020		107	
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:	23	43,00	13,134	7,917	67,690	398	
Горячий завтрак		45,00	15,151	7,717	07,000	370	
(бесплатное питание)							
младшие		11					
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		- //	- N	15.00	60	
Итого:	470	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	00		10.000	0.000	7.000	101	
запечённые	90		10,069	9,869	7,996	161	
Пюре картофельное	180		4,125	5,467	25,741	173 -	
Компот из свежих плодов	200		0.00	0.00	11.04	10	
(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	150		5,602	5.068	35,906	212	
отварные							
Напиток яблочный	200		0,100	0,100	12.430	52	
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33	
(сельский)							
Итого:		10,30	6,452	5,318	55,086	297	
Комплекс для учащихся с 11							
лет и старше	. 1			W.	1	11	
Жаркое из филе куриных	40/160		12,539	11,261	30,621	274	
грудок	(1) (B) (1) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B						
Компот из свежих плодов	200	OF MEHA	DEPA308 DE 10:0186	0,08	11,94	49 -	
(яблоки)		E3 15008	10 4 10 E	T			
Хлеб ржано-пшеничный	30	37.5/3	1.50 Page	0,30	13,50	77	
. Итого:		W 563,00	14,119	11,641	56,061	400	
		1242	1 2 % Am Di	m			

ДЕПАРТАМЕНТ П ТАНИЯ «ЗАКА» 8 (800) 234-33-88



На 8 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)						
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	7 200		0,135	0.023	1,150	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	15		0,75	0,15	6,75	33
(сельский)	A	Λ				
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	A 30		1,50	0,30	13,5	77
Итого:		63,00	13,152	26,734	64,307	566

