

# Меню

на 1 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		1,875	0,725	12,850	66
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,853	5,613	30,7	204
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,229</b>	<b>6,823</b>	<b>63,38</b>	<b>358</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Жаркое по-домашнему	40/160		12,05	17,93	39,88	370
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	0,06	1,14	7
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>15,01</b>	<b>18,35</b>	<b>67,85</b>	<b>500</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		0,480	0,480	11,760	56
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		20,449	16,359	44,197	406
Жаркое по-домашнему	40/160		11,2	12,43	18,83	273
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,430	52
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>				
<b>Комплекс</b>						
Каша пшеничная вязкая	120		3,70	4,30	21,00	138
Чай с сахаром	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>4,17</b>	<b>4,16</b>	<b>31,28</b>	<b>181</b>
<b>Комплекс для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Ежики мясные с рисом п/ф в соусе томатном	60/30		9,461	9,909	8,562	161
Каша полбяная вязкая	150		3,595	4,614	19,422	134
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>13,827</b>	<b>14,678</b>	<b>42,723</b>	<b>360</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

