

Меню

на 1 ноября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом	25/10/5		4,545	7,010	12,890	134
Каша молочная из рисовой и пшеничной крупы с маслом	150/5		4,664	5,325	25,377	175
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Итого:		35,00	9,23	12,34	46,256	341

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Биточки рыбные из минтая	90		12,060	15,310	15,920	238
Пюре картофельное	150		3,28	6,1	26,1	172
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30		0,210	0,03	0,57	3
Напиток из урюка	200		0,020		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	17,061	16,301	87,565	598

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Голень запеченная	90		22,7	32,606	2,162	393
Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,984	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
Итого:		79,00				

Комплекс

Спагетти отварные	140		5,225	4,723	33,488	197
Чай с сахаром	180/5		0	0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	5,993	4,878	45,372	251

Для учащихся с 11 лет и старше

Гуляш из птицы	50/50		14,619	15,27	3,235	209
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,4	41,9	242
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		55,00	22,01	20,824	59,849	516

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

