

# Меню

на 2 ноября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Суббота

| Завтрак   | Выход | Сто-ть       | Белки        | Жиры         | Угл-ды        | Ккал       |
|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| <b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>                   |       |              |              |              |               |            |
| Салат-бар (помидоры, огурцы свежие, масло растительное) | 100   |              | 0,865        | 5,13         | 2,70          | 62         |
| Пельмени для умников и умниц отварные с маслом          | 180/5 |              | 20,449       | 16,359       | 44,197        | 406        |
| Напиток из урюка  | 200   |              | 0,800        | 0,064        | 18,460        | 79         |
| Хлеб ржано – пшеничный/ хлеб пшеничный                  | 20/20 |              | 2,52         | 0,36         | 68            | 91         |
| <b>Итого:</b>   |       | <b>79,00</b> |              |              |               |            |
| <b>Комплекс</b>   |       |              |              |              |               |            |
| Пюре из бобовых (горох) с маслом                        | 120/2 |              | 13,80        | 2,41         | 28,9          | 193        |
| 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>14,57</b> | <b>2,57</b>  | <b>40,8</b>   | <b>247</b> |
| <b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>                   |       |              |              |              |               |            |
| Фрукты и ягоды свежие (яблоки)                          | 120   |              | 0,480        | 0,480        | 11,760        | 56         |
| Сосиски отварные  | 50    |              | 5,200        | 10,050       | 0,400         | 113        |
| Спагетти отварные                                       | 150   |              | 5,644        | 4,468        | 35,948        | 207        |
| Чай с сахаром   | 200/8 |              | 0,021        | 0,005        | 7,989         | 32         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    | 15    |              | 0,750        | 0,150        | 6,750         | 33         |
| <b>Итого:</b>   |       | <b>55,00</b> | <b>12,34</b> | <b>15,20</b> | <b>65,097</b> | <b>452</b> |



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

