

# Меню

на 10 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,22</b>	<b>6,81</b>	<b>63,37</b>	<b>358</b>

### Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Жаркое из птицы	40/160		11,24	14,5	28,83	291
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>15,85</b>	<b>16,33</b>	<b>63,76</b>	<b>471</b>

### Для учащихся с 11 лет и старше

Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	180/5		20,4	16,35	49,1	406
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>23,38</b>	<b>19,11</b>	<b>174,4</b>	<b>552</b>

### Комплекс

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>

### Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Ежики мясные с рисом в томатном соусе	60/30		10,25	8,16	25,36	230
Каша полбяная вязкая	150		3,6	4,6	19,42	134
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>14,87</b>	<b>12,97</b>	<b>61,68</b>	<b>440</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

