

# Меню

на 14 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,945	3,990	-	53
Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом	150/5		6,603	5,988	33,069	220
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,066	0,010	8,139	34
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,489</b>	<b>10,713</b>	<b>54,058</b>	<b>373</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		0,480	0,480	11,760	56
Котлеты аппетитные мясо-куриные	90		10,01	12,7	10,980	198
Каша гречневая вязкая	150		6,620	5,390	41,870	242
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>608</b>	<b>66,80</b>	<b>19,651</b>	<b>18,935</b>	<b>87,439</b>	<b>609</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,860	15,420	131
Плов с говядиной	40		16,6	19,370	46,058	428
	/160					
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,984	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	68	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>				
<b>Комплекс</b>						
Макаронные изделия отварные	150		5,60	5,06	35,90	212
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>6,37</b>	<b>5,223</b>	<b>47,79</b>	<b>266</b>
<b>Комплекс для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Плов с говядиной	40/160		16,6	19,36	46,036	428
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,000	0,200	9,000	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>17,37</b>	<b>19,52</b>	<b>60,77</b>	<b>493</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

