

Меню

на 16 сентября 2024
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	150/5		6,6	5,98	33,06	220
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,43	52
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66

Итого: 35,00 12,89 10,94 60,91 404

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Котлеты «Аппетитные» мясо - куриные	90		10,01	12,7	10,98	198
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
Овощи натуральные свежие (помидоры) доп. гарнир	30		0,33	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

Итого: 66,80 19,50 18,51 80,82 570

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Плов с говядиной	40/160		12,2	15,6	46	377
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				7,98	32
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	68	91

Итого: 79,00 24,24 20,26 81,72 600

Комплекс

Макароны отварные (с мас. растит.)	130		5,60	5,07	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

Итого: 9,20 5,62 4,55 42,99 238

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Плов с говядиной	40/160		12,22	15,6	49,03	384
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44

Итого: 55,00 13,24 15,81 65,9 460

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

