

Меню

на 16 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда	Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
	Макаронны отварные с сыром, маслом	150/5		9,030	11,832	32,158	272
	Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
	Батон	25		1,87	0,725	12,850	66
	Итого:		35,00	10,926	12,56	52,997	370
	Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
	Салат из белокочанной капусты	60		0,931	3,05	5,64	54
	Бифштекс рубленый домашнему	90		10,69	12,03	15,36	210
	Макаронные изделия отварные	150		5,644	4,468	35,948	207
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,080	0,080	11,940	49
	Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
	Итого:		66,80	19,86	19,99	87,73	611
	Для учащихся с 11 лет и старше						
	Бутерброд с сыром	30/15		6,2	4,9	15,4	131
	Сосиски отварные	100		10,400	20,100	0,800	226
	Запеканка картофельная с мясом	200		14,53	18,299	28,57	335
	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,946	6,47	50,24	291
	Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
	Итого:		79,00				
	Комплекс						
	Каша полбяная вязкая	110		2,66	3,39	14,2	98
	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	3,406	3,539	26,135	152
	Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
	Запеканка картофельная с мясом	170		12,357	15,552	24,28	285
	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	13,128	15,707	39,025	350

Директор
Калькулятор
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

