

Меню

на 17 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак	15		3,945	3,990		53
Сыр порциями						181
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,059	34
Чай с сахаром	200/8/5		0,066	0,010	8,139	66
Батон	25		1,875	0,725	12,850	334
Итого:		35,00	11,803	10,29	46,048	
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие	60		0,66	0,12	2,28	14
Овощи натуральные свежие (помидоры)	40/160		15,44	19,29	51,20	430
Плов с говядиной	200		0,020		7,990	32
Напиток из урюка	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)						567
Итого:		66,80	18,64	19,77	80,30	
Для учащихся с 11 лет и старше	120		0,48	0,48	11,76	56
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	90		13,79	14,74	7,99	216
Котлеты аппетитные запеченные	40/160		16,6	19,37	46,058	428
Плов с говядиной	180		4,209	9,86	34,082	242
Картофель запеченный	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с						
Итого:		79,00				
Комплекс	110		2,58	3,40	16,23	105
Каша гречневая вязкая	180/5		0,0	0,0	5,13	21
Чай с сахаром	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб ржано-пшеничный						159
Итого:		9,20	3,35	3,56	28,11	
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше	90		13,795	14,749	7,996	216
Котлеты аппетитные мясо-куриные	150		5,602	5,068	35,906	212
Макаронные изделия отварные	200/8		0,02	0,001	7,9	22
Чай с сахаром	15		0,75	0,15	6,75	33
Хлеб ржано-пшеничный						493
Итого:		55,00	20,168	19,972	58,641	

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

