

Меню

на 18 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Макаронны отварные с сыром, маслом	150/5		9,03	11,83	32,1	272
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
Итого:		35,00	11,30	12,70	55,50	383
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Салат из белокочанной капусты	60		0,93	3,05	5,64	54
Чикен	90		9,10	10,11	19,09	202
Макаронные изделия отварные	150		5,64	4,46	35,94	207
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	18,21	17,98	87,50	586
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Рыба (филе) запечённая с сыром	2 шт/100		11,4	15,71	8,8	219
Запеканка картофельная с мясом	200		14,42	18,3	27,65	331
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	292
Напиток из урюка	200		2,52	0,36	68	91
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
Итого:		79,00	24,48	21,57	84,61	624
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	3,43	3,55	26,09	152
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Запеканка картофельная с мясом	180		13,09	16,5	25,72	302
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	14,11	16,70	42,62	378

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

