

# Меню

на 19 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Напиток яблочный	200		0,1	0,1	12,43	52
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>12,21</b>	<b>10,52</b>	<b>52,91</b>	<b>365</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	40/160		12,22	15,61	49,03	384
Плов с говядиной	40/160		12,22	15,61	49,03	384
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>15,42</b>	<b>16,09</b>	<b>78,14</b>	<b>521</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Фрукты свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Котлеты Аппетитные мясо - куриные	90		10	12,7	10,98	198
Картофель запеченный (из сырого)	150		3,51	8,2	28,4	202
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>22,36</b>	<b>23,37</b>	<b>73,69</b>	<b>603</b>
<b>Комплекс</b>						
Каша гречневая вязкая	110		2,58	3,40	16,23	105
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>3,35</b>	<b>3,56</b>	<b>28,11</b>	<b>159</b>
<b>Комплекс для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Котлеты Аппетитные мясо- куриные	90		10,01	12,7	10,98	198
Макаронны отварные (м/растит.)	150		5,6	5,1	36	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>16,63</b>	<b>18,00</b>	<b>63,88</b>	<b>486</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

