

# Меню

на 26 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша гречневая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>8,71</b>	<b>7,99</b>	<b>61,11</b>	<b>362</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы) доп. гарнир	60		0,42	0,06	1,14	7
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
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>18,40</b>	<b>19,71</b>	<b>81,85</b>	<b>560</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Рыба (филе) запеченная	75		17,29	9,89	3,28	171
Плов с птицей	40/160		15,5	19,3	46	426
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
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>23,10</b>	<b>21,68</b>	<b>132,4</b>	<b>633</b>
<b>Комплекс для учащихся с 11 лет и старше</b>						
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		<b>9,20</b>	<b>3,35</b>	<b>3,56</b>	<b>28,11</b>	<b>159</b>
<b>Итого:</b>						
<b>Комплекс для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Тефтели мясные в томатном соусе	60/30		12,79	13,93	11,73	223,45
Картофель запеченный	150		3,51	8,3	28,4	202
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>17,32</b>	<b>22,38</b>	<b>57,03</b>	<b>501</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

