

Меню

на 30 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

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		0,021	0,005	7,989	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	10,926	12,562	52,997	370
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,790	13,930	11,730	223
Рис отварной	150		3,834	5,434	40,014	224
Овощи натуральные свежие (помидоры) доп. гарнир	30		0,33	0,06	1,14	7
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,99	32
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		66,80	19,495	19,789	79,713	577
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром	30/15		6,195	4,860	15,420	131
Котлеты из птицы запеченные	90		12,028	13,735	7,071	197
Спагетти отварные	180		6,722	6,079	43,083	254
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	68	91
Итого:		79,00				
Комплексы						
Макаронные изделия отварные	150		5,60	5,06	35,90	212
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	6,37	5,223	47,79	266
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,760	56
Сосиски отварные	50		5,200	10,050	0,400	113
Спагетти отварные	150		5,644	4,468	35,948	207
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1,000	0,200	9,000	44
Итого:		55,00	12,345	15,20	65,097	452

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolén.ru

