

# Меню

на 30 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Макаронны отварны с сыром, маслом	150/5		9,030	11,832	32,158	272
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Батон	25		1,87	0,725	12,850	66
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>10,926</b>	<b>12,56</b>	<b>52,997</b>	<b>370</b>
<b>Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие</b>						
Салат из белокочанной капусты	60		0,931	3,05	5,64	54
Биштекс рубленый домашнему	90		10,69	12,03	15,36	210
Макаронные изделия отварные	150		5,644	4,468	35,948	207
Компот из свежих плодов (яблоки)	200		0,080	0,080	11,940	49
Хлебная корзинка (хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>19,86</b>	<b>19,99</b>	<b>87,73</b>	<b>611</b>
<b>Для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Бутерброд с сыром	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Сосиски отварные	100		10,400	20,100	0,800	226
Запеканка картофельная с мясом	200		14,53	18,299	28,57	335
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,946	6,47	50,24	291
Напиток из вишни	200		0,120	0,030	11,57	48
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>				
<b>Комплекс</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>9,20</b>	<b>3,406</b>	<b>3,539</b>	<b>26,135</b>	<b>152</b>
<b>Комплекс для учащихся с 11 лет и старше</b>						
Запеканка картофельная с мясом	170		12,357	15,552	24,28	285
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,750	0,150	6,750	33
<b>Итого:</b>		<b>55,00</b>	<b>13,128</b>	<b>15,707</b>	<b>39,025</b>	<b>350</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

