

Меню

на 31 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,945	3,990		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,917	5,565	25,059	181
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,066	0,010	8,139	34
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		35,00	11,803	10,29	46,048	334
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,12	2,28	14
Плов с говядиной	40/160		15,44	19,29	51,20	430
Чай с сахаром	200/8		0,021	0,005	7,989	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	18,64	19,77	80,30	567
Для учащихся с 11 лет и старше						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Котлеты аппетитные запеченные	90		13,79	14,74	7,99	216
Плов с говядиной	40/160		16,6	19,37	46,058	428
Картофель запеченный	180		4,209	9,86	34,082	242
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		79,00				
Комплекс						
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
Итого:		9,20	3,35	3,56	28,11	159
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Котлеты аппетитные мясо-куриные	90		13,795	14,749	7,996	216
Макаронные изделия отварные	150		5,602	5,068	35,906	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		55,00	20,168	19,972	58,641	493

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

