

Меню

на 11 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Среда

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Блинчики со сгущенным молоком	1 шт/45/10		3,19	2,52	19,5	114
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66
Итого:		35,00	11,00	8,80	65,39	393
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Бифштекс рубленый по-домашнему	90		10,69	12,03	15,36	210
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,39	41,87	242
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	20,18	17,84	85,20	582
Для учащихся с 11 лет и старше						
Бутерброд с сыром (батон)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Голень запечённая	90		22,8	32,60	2,15	393
Каша гречневая рассыпчатая	180		7,95	6,5	50,25	292
Напиток из урюка	200		2,52	0,36	68	91
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
Итого:		79,00	28,97	27,80	131,9	702
Комплекс						
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
Итого:		9,20	3,43	3,55	26,09	152
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Голень запечённая	90		22,8	32,6	2,15	393
Макароны отварные (масло растит.)	150		5,6	5,1	35,9	212
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9,0	44
Итого:		55,00	29,42	37,88	54,95	681

Директор
Калькулятор
Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

