

# Меню

на 11 января 2023

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

## Четверг

Завтрак	Выход	Сто- ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порциями	15		3,94	3,99		53
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5		5,92	5,56	25,06	181
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Печенье весовое	3 шт/51		3,52	7,04	37,8	227
Батон	30		2,25	0,87	15,42	79
<b>Итого:</b>		<b>35,00</b>	<b>15,65</b>	<b>17,46</b>	<b>86,25</b>	<b>572</b>
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Плоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Напиток из замороженной черной смородины	200		0,10	0,04	10,71	44
Хлебная корзина ( хлеб пшеничный/ хлеб ржано- пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>66,80</b>	<b>18,46</b>	<b>20,09</b>	<b>85,23</b>	<b>601</b>
Для учащихся с 11 лет и старше						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Птица запеченная (цыплята)	100		26,7	24,5	1	332
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	180/5		21,4	17,9	37,733	398
Пюре картофельное	150		3,3	4,7	22	146
Напиток из урюка	200		0,8	0,1	18,5	79
Хлеб ржано- пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,25	0,36	18,84	91
<b>Итого:</b>		<b>79,00</b>	<b>27,82</b>	<b>24,62</b>	<b>78,62</b>	<b>653</b>
Комплекс						
Каша Геркулесовая вязкая	130					
			3,5	5	17,3	129
Чай с сахаром	200/8		0,0	0,0	7,99	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
<b>Итого:</b>		<b>8,80</b>	<b>4,27</b>	<b>5,16</b>	<b>32,04</b>	<b>194</b>

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

Мобильное приложение  
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen