

Меню

на 12 сентября 2024
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Четверг

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша гречневая молочная из геркулесовой крупы с маслом	150/5		4,6	5,08	32,55	201
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66

Итого:

35,00

8,71

7,99

61,11

362

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Овощи натуральные свежие (огурцы) доп. гарнир	60		0,42	0,06	1,14	7
Плов с птицей	40/160		15,44	19,29	45,88	419
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89

Итого:

66,80

18,40

19,71

81,85

560

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Рыба (филе) запеченная	75		17,29	9,89	3,28	171
Плов с птицей	40/160		15,5	19,3	46	426
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого:

79,00

23,10

21,68

132,4

633

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

Тефтели мясные в томатном соусе	60/30		12,79	13,93	11,73	223,45
Картофель запеченный	150		3,51	8,3	28,4	202
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

17,32

22,38

57,03

501

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

