

Меню

на 15 октября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы с-маслом	150/5		6,349	6,796	28,525	208
Блинчики со сгущенным молоком 1 шт	45/10		3,195	2,524	19,5	114
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,875	0,725	12,850	66
Итого:		35,00	11,44	10,05	68,864	420
Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие						
Жаркое из птицы (грудки куриные)	40/160		12,89	15,91	35,79	341
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60		0,42	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	15,851	16,335	63,759	471
Для учащихся с 11 лет и старше						
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	120		0,480	0,480	11,760	56
Пельмени для умников и умниц отварные с маслом	180/5		20,449	16,359	44,197	406
Чай пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,045	0,005	8,134	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91
Итого:		79,00				
Комплекс						
Каша пшенная вязкая	120		3,70	4,30	21,00	138
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	4,17	4,16	31,28	181
Комплекс для учащихся с 11 лет и старше						
Чахохбили из филе птицы	50/50		14,654	17,518	6,938	245
Каша рисовая вязкая	150		2,142	4,106	22,242	135
Чай с сахаром	200/8		0,02	0,001	7,9	32
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,750	0,150	6,750	33
Итого:		55,00	17,567	21,779	43,919	445

Директор
Калькулятор
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru

