

Меню

на 20 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Бутерброд с сыром, маслом (батон)	25/10/5		4,54	7,01	12,89	134
Каша вязкая молочная из рисовой и пшенной крупы с маслом	150/5		4,66	5,32	25,37	175
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Итого:		35,00	9,22	12,33	46,24	341

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Биточки рыбные из минтая	90		12,06	15,31	15,92	238
Пюре картофельное	150		3,28	6,1	26,1	172
Овощи натуральные свежие (огурцы) доп. гарнир	30		0,21	0,03	0,57	3
Компот из замороженной компотной смеси	200		0,02		7,99	32
Хлебная корзина (хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный)	20/20		2,52	0,36	18,84	89
Итого:		66,80	18,09	20,35	73,25	538

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Бифштекс рубленый домашнего	90		10,7	12,03	15,36	210
Голень запеченная	90		22,8	32,60	2,15	393
Пюре картофельное	180		3,94	5,58	26,43	175
Чай черный пакетированный с сахаром	200/8				8	32
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/20		2,52	0,36	68	91
Итого:		79,00	21,70	23,63	78,23	615

Комплекс

Спагетти отварные (с мас. растит.)	130		4,85	4,39	31,11	184
Чай с сахаром	180/5		0	0	5,13	21
Хлеб ржано-пшеничный	15		0,75	0,15	6,75	33
Итого:		9,20	5,62	4,55	42,99	238

Для учащихся с 11 лет и старше

Гуляш из птицы	50/50		14,6	15,30	3,24	209
Каша гречневая рассыпчатая	150		6,62	5,4	41,9	242
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	22,24	20,90	61,94	527

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

