

Меню

на 23 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Понедельник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Макароны отварные с сыром, маслом	150/5		9,03	11,83	32,1	272
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66

Итого:

35,00 10,92 12,55 52,93 370

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Тефтели из говядины в соусе томатном	60/30		12,79	13,93	11,73	223
Рис отварной	150		3,83	5,43	40,01	224
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 19,49 19,78 79,71 577

Для учащихся с 11 лет и старше

Бутерброд с сыром (с батоном)	30/15		6,2	4,9	15,4	131
Котлеты из мяса птицы	90		12,03	13,73	7,07	197
Спагетти отварная (масло растит.)	180		6,72	6,1		254
Чай черный пакетированный с сахаром, лимоном	200/8/5		0,05		8,13	34
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	68	91

Итого:

79,00 24,44 21,70 170,6 628

Комплекс

Макароны отварные (с мас. растит.)	130		5,60	5,07	35,90	212
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 5,62 4,55 42,99 238

Комплекс для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Сосиски отварные	1 шт/50		5,7	7,85	4,4	110
Спагетти отварные	150		5,6	5,1	36	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	12,80	13,63	69,1	454

Директор

Калькулятор

Зав. производством



8(800)234-33-88



poelidovolen.ru

