

Меню

на 24 сентября 2024

Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Вторник

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5		5,85	5,61	30,78	204
Чай с сахаром	200/8		0,02		7,98	32
Батон	25		1,87	0,72	12,85	66

Итого: 35,00 8,22 6,81 63,37 358

Горячий завтрак (бесплатное питание) младшие

Жаркое из птицы	40/160		11,24	14,5	28,83	291
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 15,85 16,33 63,76 471

Для учащихся с 11 лет и старше

Плоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Ежики мясные с рисом в соусе томатном	60/30		9,46	9,91	8,56	161
Пельмени «Для Умников и умниц» отварные с маслом слив.	180/5		20,4	16,35	49,1	406
Макаронные изделия отварные (масло растит.)	180		6,72	6,1	43,1	254
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1 с	20/20		2,52	0,36	18,84	91

Итого: 79,00 23,38 19,11 174,4 552

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

Ежики мясные с рисом в томатном соусе	60/30		10,25	8,16	25,36	230
Каша полбяная вязкая	150		3,6	4,6	19,42	134
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 14,87 12,97 61,68 440

Директор
Калькулятор
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru

