Меню

на 8 декабря 2023
Татарская гимназия № 1 им. Г.Тукая

Пятница

Завтрак	Выход	Сто-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Для учащихся с 11 лет и старше						
Плоды свежие	100		0,4	0,4	9,8	47
Шашлык из куриных грудок (с переменкой, на шампуре)	80		15,2	15,3	1,07	201
Гуляш из говядины	45/45		13,7	15,90	2,60	208
Макаронные изделия отварные (м/раст)	180		6,8	5,4	43,1	248
Напиток из шиповника	200		0,01		10,2	41
Хлеб ржано-пшеничный/хлеб пшеничный 1с	20/15		2,14	0,32	16,38	79
Итого:		**79,00**	**22.62**	**26,16**	**70,30**	**617**
Комплекс						
Спагетти отварные (с мас. растит.)	150		5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром, лимоном	200/8/5		0,1	0,01	8,15	35
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого:		**8,80**	**5,02**	**6,01**	**36,99**	**224**

Завпр

8(800)234-33-88
poelidovolen.ru