



Утверждаю
Директор МАОУ «Красногорская гимназия»
О.В.Перминова

Меню для обучающихся на 23.12.2024г

№	Наименование блюд	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Обед					
18	Суп рыбацкий	250	10,18	2,6	16,65	150,85
103	Каша гречневая	180	10,62	6,12	56,88	288
197	Птица отварная	100	22,6	17	0	243,4
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	67
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	Полдник					
119	Каша «Дружба»	180	5,94	7,74	35,64	235,98
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	67
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71