

Утверждаю
Директор МАОУ «Красногорская гимназия»

О.В.Перминова



Меню для обучающихся на 09.01.2025г

№	Наименование блюд	Масса г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Обед					
	Пуштыен шыд	250	17,2	5,4	12,7	170,9
22	Капуста тушеная с мясом	220	12,6	14,82	11,53	227,08
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	52,57
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	Полдник					
128	Каша пшеничная молочная	180	6,3	8,28	30,06	216
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	67
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71