

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



Меню для обучающихся на 13.01.2025г

№	Наименование блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углевод ы	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	0,2	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					
213	Яйца вареные	40	4,16	3,52	10,56	89,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	67
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71