

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



**Меню для обучающихся на 16.01.2025г**

№	Наименование блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
	<b>Обед</b>					
45	Суп с мясными фрикадельками	250	2	2,4	14,75	90
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	193,14
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	67
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	<b>Полдник</b>					
127	Каша пшенная молочная	180	6,3	8,28	30,06	216
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	67
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2