

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



Меню для обучающихся на 22.01.2025г

№	Наименование блюда	Масса г.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
	Обед					
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	86,75
103	Каша гречневая	180	10,62	6,12	56,88	288
73	Зразы из говядины с яйцом	100	21,3	23,1	5,7	211,7
141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76
	Полдник					
130	Каша рисовая молочная	180	4,32	6,3	57,78	259,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	67,0
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,2