

Утверждаю

Директор Гимназии

Махонина Е.В.



МЕНЮ

Гимназия во имя ИОАННА БОГОСЛОВА

20 апреля 2021

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ЗАВТРАК С 1- 4 КЛАСС
5,2	6,2	82,6	425,23	160	Запеканка рисовая с абрикосовым соусом <i>крупа рисовая, вода, сахар-песок, соль, изюм, соус абрикосовый</i>
3,31	1,61	39,98	150,66	75	Пирожок с картофелем
0,04		16,1	65,2	200	Чай с сахаром и лимоном <i>чай черный, сахар-песок, лимон</i>
1,08	0,24	9,62	49,2	120	Апельсин свежий

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ОБЕД С 1- 4 КЛАСС
0,3	8,24	8,03	57,28	75	Салат из свежих огурцов с р/м <i>огурцы свежие, масло растительное, соль поваренная йодированная</i>
7,72	16,06	47,68	360,06	200	Рассольник Ленинградский (вегетарианский) <i>крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, томат-паста, масло растительное, вода, соль поваренная йодированная</i>
6,78	4,07	9,28	94,25	100	Тефтели рыбные с соусом <i>филе трески, крупа рисовая, вода питьевая, соль</i>
3,18	7,41	26,62	162,4	150	Макаронные изделия отварные с р/м <i>макаронны, соль</i>
0,96	0,24	46,56	156,96	200	Компот из свежих плодов, вишневый <i>вишня, сахар-песок, вода питьевая</i>
2,76	0,4	36,84	94	40	Хлеб пшеничный
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржаной

Утверждаю

Директор Гимназии

Махонина Е.В.



МЕНЮ

Гимназия во имя ИОАННА БОГОСЛОВА

20 апреля 2021

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ЗАВТРАК С 5- 11 КЛ
6,5	7,03	92,9	478,3	180	Запеканка рисовая с абрикосовым соусом <i>крупа рисовая, вода, сахар-песок, соль, изюм, соус абрикосовый</i>
3,31	1,61	39,98	150,66	75	Пирожок с картофелем
0,04		16,1	65,2	200	Чай с сахаром и лимоном <i>чай черный, сахар-песок, лимон</i>
1,08	0,24	9,62	49,2	120	Апельсин свежий

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ОБЕД С 5- 11 КЛ
0,4	10,99	10,79	76,38	100	Салат из свежих огурцов с р/м <i>огурцы свежие, масло растительное, соль поваренная йодированная</i>
9,65	20,07	59,6	450,07	250	Рассольник Ленинградский (вегетарианский) <i>крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, томат-паста, масло растительное, вода, соль поваренная йодированная</i>
6,78	4,07	9,28	94,25	100	Тефтели рыбные с соусом <i>филе трески, крупа рисовая, вода питьевая, соль</i>
3,18	7,41	26,62	162,4	150	Макаронные изделия отварные с р/м <i>макароны, соль</i>
0,96	0,24	46,56	156,96	200	Компот из свежих плодов, вишневый <i>вишня, сахар-песок, вода питьевая</i>
4,14	0,6	49,26	141	60	Хлеб пшеничный
4,8	0,4	36,91	105,8	40	Хлеб ржаной