

Утверждаю  
 Директор Гимназии  
 Махонина Е.В. апостола  
 Иоанна Богослова



# МЕНЮ

Гимназия во имя ИОАННА БОГОСЛОВА

13 мая 2021

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ЗАВТРАК С 1- 4 КЛАСС
21,26	17,22	16,65	430,74	120	<b>Пудинг из творога</b> творог 9%, крупа манная, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль, ванилин
1,44	1,7	11,1	65,6	20	<b>Сгущенное молоко с сахаром 8,5% жирности</b>
6,05	4,76	26,58	173,8	75	<b>Пирожок с мясом</b> мука пшеничная хлебопекарная в/с, вода, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль поваренная йодированная, дрожжи, молоко, масло растительное, фарш говяжий.
0,04		16,1	65,2	200	<b>Чай с сахаром</b> чай черный, сахар-песок,
1,8	0,6	26,4	110,4	120	<b>Бананы свежие</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ОБЕД С 1- 4 КЛАСС
0,7	5,57	5,16	64,68	75	<b>Салат сезонный с растительным маслом</b> капуста б/к, огурцы свежие, помидоры свежие, перец болгарский, масло растительное. Соль.
3,25	4	9	79,75	250	<b>Крем суп из цветной капусты</b> капуста цветная, морковь, лук, масло сливочное обогатненное, сливки 10%, соль поваренная йодированная.
11,83	7,55	21,88	162,03	75	<b>Тефтели из говядины в томатном соусе</b> говядина б/к крупный кусок замороженная. Крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло растительное, соль поваренная йодированная.
5,4	10,05	49,54	333,64	150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль поваренная йодированная.
0,96	0,24	50,56	156,96	200	<b>Компот сливовый</b> слива с/м, сахар-песок
3	1,16	20,56	104,8	40	<b>Хлеб пшеничный</b>
1,12	0,22	9,88	46,4	20	<b>Хлеб ржаной</b>



Утверждаю  
Директор Гимназии

Махонина Е.В.



# МЕНЮ

Гимназия во имя ИОАННА БОГОСЛОВА

13 мая 2021

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ЗАВТРАК С 5- 11 КЛ
24,80	20,09	47,18	502,53	140	<b>Пудинг из творога</b> творог 9%, крупа манная, мука пшеничная в/с, яйцо куриное, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль, ванилин
1,44	1,7	11,1	65,6	20	<b>Сгущенное молоко с сахаром 8,5% жирности</b>
6,05	4,76	26,58	173,8	75	<b>Пирожок с мясом</b> мука пшеничная хлебопекарная в/с, вода, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль поваренная йодированная, дрожжи, молоко, масло растительное, фарш говяжий.
0,04		16,1	65,2	200	<b>Чай с сахаром</b> чай черный, сахар-песок,
1,8	0,6	26,4	110,4	120	<b>Бананы свежие</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Ккалор	Выход, г	ОБЕД С 5- 11 КЛ
1,02	7,43	6,88	86,25	100	<b>Салат сезонный</b> капуста б/к, огурцы свежие, помидоры свежие, перец болгарский, масло растительное. Соль.
3,9	4,8	10,8	95,7	300	<b>Крем суп из цветной капусты</b> капуста цветная, морковь, лук, масло сливочное обогатненное, сливки 10%, соль поваренная йодированная.
15,78	10,07	29,18	216,05	100	<b>Тефтели из говядины в томатном соусе</b> говядина б/к крупный кусок замороженная. Крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло растительное, соль поваренная йодированная.
7,2	13,4	66,06	444,86	200	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль поваренная йодированная.
0,96	0,24	50,56	156,96	200	<b>Компот сливовый</b> слива с/м, сахар-песок
4,14	0,6	49,26	141	60	<b>Хлеб пшеничный</b>
4,8	0,4	36,91	105,8	40	<b>Хлеб ржаной</b>