

Утверждаю

Директор Гимназии

Махонина Е.В.



МЕНЮ

Гимназия во имя ИОАННА БОГОСЛОВА

26 мая 2021

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	ЗАВТРАК С 1- 4 КЛАСС
11,18	16,05	74,9	451,71	120	Блины <i>мука в/с, сахар-песок, дрожжи сушеные, масло растительное, вода</i>
0,21	0,26	1,65	8,33	10	Джем <i>порционный</i>
0,04		16,1	65,2	200	Чай с сахаром <i>чай черный, сахар-песок,</i>
1,08	0,24	9,62	49,2	120	Апельсин свежий

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	ОБЕД С 1- 4 КЛАСС
0,3	8,2	23,09	72,28	75	Салат из свежих огурцов <i>огурцы свежие, масло растительное, соль поваренная йодированная</i>
58,6	49,52	153,37	1133,4	250	Борщ с мелко шинкованными овощами вегетарианский <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, томат-паста, чеснок, сахар-песок, соль</i>
5,42	3,25	7,43	75,4	80	Шницель рыбный рубленый <i>филе трески, сухари панировочные, соль, хлеб пшеничный, масло растительное.</i>
15,37	21,22	96,58	543,87	150	Картофель отварной с укропом <i>картофель, укроп свежий, соль поваренная йодированная, масло растительное.</i>
0,48	0,36	40,58	152,04	200	Компот из свежих плодов , грушевый <i>груша, сахар-песок, вода питьевая</i>
3	1,16	20,56	104,8	40	Хлеб пшеничный
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржаной

Утверждаю

Директор Гимназии

Махоткина Е.В.

Гимназия
во имя апостола
и евангелиста
Иоанна Богослова

МОСКВА

МЕНЮ

Гимназия во имя ИОАННА БОГОСЛОВА

26 мая 2021

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	ЗАВТРАК С 5- 11 КЛ
14,38	20,64	96,3	580,77	140	Блины мука в/с, сахар-песок, дрожжи сушеные, масло растительное, вода
0,21	0,26	1,65	8,33	10	Джем порционный
0,04		16,1	65,2	200	Чай с сахаром чай черный, сахар-песок,
1,08	0,24	9,62	49,2	120	Апельсин свежий

Белки	Жиры	Углеводы	Калор	Выход, г	ОБЕД С 5- 11 КЛ
0,4	10,99	30,79	96,38	100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, соль поваренная йодированная
70,32	59,43	184,05	1360,2	300	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский свекла, капуста белокочанная, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, томат-паста, чеснок, сахар-песок, соль
5,42	3,25	7,43	75,4	80	Шницель рыбный рубленый филе трески, сухари панировочные, соль, хлеб пшеничный, масло растительное.
15,37	21,22	96,58	543,87	150	Картофель отварной с укропом картофель, укроп свежий, соль поваренная йодированная, масло растительное.
0,48	0,36	40,58	152,04	200	Компот из свежих плодов , грушевый груша, сахар-песок, вода питьевая
4,14	0,6	49,26	141	60	Хлеб пшеничный
4,8	0,4	36,91	105,8	40	Хлеб ржаной