

**Автономная некоммерческая организация средняя общеобразовательная школа
«Международная Академия Образования»**



Согласовано:
Директор АНО СОШ «МАО»
Кудрявцева Т.И.

**Меню
5.12.24**

Наименование	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшениная вязкая молочная с маслом	150/5	6,350	6,8	28,5	208
Батон с маслом	30/10	6,195	4,860	15,420	131
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,989	32
Витаминка					
Яблоки	120	0,480	0,480	11,760	56
Обед					
Салат из моркови	100	3,430	0,200	3,800	23
Борщ со св.капустой с кур.грудкой	250	4,450	3,912	37,8	204
Рис отварной	180	4,601	6,521	48,017	269
Гуляш из куриной грудки	50/50	13,685	13,296	2,513	185
Компот из урюка	200	0,020	0,000	7,990	32
Хлеб	20	1,260	0,180	9,420	46
Полдник					
Маффин	50	2,5	11,5	17,5	182,5
Чай с сахаром	200/8	0.021	0,005	7,989	32