

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



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

**Меню
20.12.24**

Наименование	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал*
Завтрак					
Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом	150/5	7,97	3,560	21,520	162
Батон с сыром	30/15	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					
Суп фасолевый	250	3,056	3,252	20,354	123
Макароны	180	6,082	4,882	43,087	240
Гуляш из филе грудок	50/50	13,069	16,170	2,513	208
Компот из урюка	200	0,000	0,000	9,980	39,9
Хлеб	20	1,260	0,180	9,420	46
Полдник					
Маффин	50	2,5	11,5	17,5	182,5
Чай с сахаром с лимоном	200/8	0.021	0,005	7,989	32