

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



Согласовано:

Директор АНО СОШ «МАО»
Кудрявцева Т.И.

**Меню
10.01.25**

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 маслом	30/15	6,195	4,860	15,420	131
Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,021	0,005	7,989	32
Витаминка					
Яблоки	120	0,480	0,480	11,760	56
Обед					
Салат из кв. капусты	100	1,638	5,086	7,720	86
Суп картофельный с гречкой	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	3,5	202
Компот из яблок	200	0,100	0,100	12,430	52
Хлеб	20	1,260	0,180	9,420	46
Полдник					
Булочка домашняя с курицей и картошкой	80	8,8	9,3	29	235
Чай с сахаром с лимоном	200/8	0,021	0,005	7,989	32