

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



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

**Меню
14.01.25**

Наименование	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Сырники со сгущ.молоком	105	28,024	9,336	42,538	371,062
Батон с маслом	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					
Салат из моркови	100	3,430	0,2	3,8	23
Щи из св.капусты	250	8,050	5,125	37,690	229
Каша гречневая	180	7,946	6,479	50,249	291
Ежики мясные с рисом	60/30	12,683	13,909	10,985	220
Компот из яблок	200	0,100	0,100	12,430	52
Хлеб	20	1,260	0,180	9,420	46
Полдник					
Корж молочный	50	4,180	14,350	24,820	247
Чай с сахаром	200/8	0,021	0,005	7,989	32