

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



Согласовано:

Директор АНО СОШ «МАО»
Кудрявцева Т.И.

**Меню
23.01.25**

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 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					
Салат из моркови	100	3,430	0,2	3,8	23
Борщ со св.капустой	250	4,450	3,916	37,8	203
Плов из говядины	40/160	15,440	19,290	51,2	430
Компот из красной смородины	200	0,100	0,100	12,430	52
Хлеб	20	1,260	0,180	9,420	46
Полдник					
Коврижка	50	8,8	4,95	30,5	175,5
Чай с сахаром с лимоном	200/8	0.021	0,005	7,989	32