

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



Согласовано:

Директор АНО СОШ «МАО»
Кудрявцева Т.И.

**Меню
30.01.25**

Наименование	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая вязкая молочная с маслом	200/5	7,613	5,569	42,174	258,842
Батон запеченный с сыром	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 кв.капусты	100	1,638	5,086	7,720	86
Борщ со св.капустой	250	4,450	3,916	37,8	203
Плов с куриными грудками	40/160	15,448	19,298	45,883	419
Компот из урюка	200	0,100	0,100	12,430	52
Хлеб	20	1,260	0,180	9,420	46
Полдник					
Сосиска в тесте	100	10,7	15,4	31,6	310
Чай с сахаром с лимоном	200/8	0.021	0,005	7,989	32