

ИП Ашихмин С.Н.

"Согласовано"
И.о. директора
МБОУ "Лесогорская СОШ"


В.А.Бельшева
М.П.



Меню на
16 января 2025, с 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

Наименование	Выход	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	61,4	318	9	13	40
Напиток кофейный на молоке	200		155	3,6	2,7	29
Батон пшеничный в/с	60		140	4,7	0,6	29
Сыр порциями	15		54,6	3,48	4,4	0,24
Печенье затыжное	20		83	2	2	14
Итого	505		751	23	23	112
Молоко	200	14,8	113,76	6,1	5,44	10,1

ОБЕД

Томаты свежие порционно	60		54	2	6	1
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной и курой	220		86	3,42	5	5
Котлеты с соусом	90	75,6	172	9	11	5
Капуста тушеная	150		214	2,7	6,48	34,52
Компот из свежих плодов	200		110			22
Хлеб пшеничный в/с	20		46,76	1,58	0,2	9,66
Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	19,76
Итого	780	137	775	21	29	97

Ответственный за питание:

Зав. Производством:

Калькулятор: