

ИП Ашихмин С.Н.

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



Меню на  
20 января 2025, с 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

Наименование	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	210	61,4	318	9	13	40
Чай с сахаром	200		28	0,2		14
Батон пшеничный в/с	60		140	4,7	0,6	28,9
Сыр порциями	15		55	3,48	4,43	
Джем, повидло	20		57,68	0,1		14,32
Итого	505		599	17	18	97
Молоко	200	14,8	113,76	6,1	5,44	10,1

### ОБЕД

Томаты свежие порционно	60		54	2,2	6	1
Суп картофельный с бобовыми с курой	210		129	6	5	13,06
Печень по-строгоновски	90	75,6	167	12	10	3,17
Греча отварная рассыпчатая	150		230	7	6	35,8
Компот из смеси сухофруктов	200		94			25
Хлеб пшеничный	20		46,76	1,58	0,2	9,66
Хлеб ржано-пшеничный	40		91,96	2,24	0,44	19,76
Итого	770	137	813	31	28	107

Ответственный за питание:

Зав. Производством:

Калькулятор: