

ИП Ашихмин С.Н.

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



Меню на  
22 января 2025, с 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

Наименование	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом сливочным	210	61,4	307	10,44	11	41
Напиток из плодов шиповника	200		77	0,68	0,28	17,98
Батон пшеничный в/с	60		140	4,74	0,6	28,98
Печенье затяжное	30		124,35	3	3	21
Итого	500		648	19	15	109
Молоко	200	14,8	113,76	6,1	5,4	10

### ОБЕД

Салат из моркови с яблоками	60		24	1	0,1	5
Борщ с капустой и картофелем и курой	210		102,67	3	5,29	10,19
Плов из птицы	200	75,6	377	20	17	36
Чай с сахаром	200		28			14
Хлеб пшеничный	20		47	1,58	0,2	9,66
Хлеб ржано-пшеничный	40		91,9	2,24	0,44	19,76
Итого	730	137	671	28	23	95

Ответственный за питание:

Зав. Производством:

Калькулятор: