

ИП Ашихмин С.Н.

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

  
В.А.Бельшева  
М.П.



Меню на  
21 марта 2025, с 7 до 11 лет

### ЗАВТРАК

Наименование	Выход	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	210	62,4	203	7	12	8
Какао на молоке	200		145	3,5	3,7	25,49
Батон пшеничный в/с	60		140	4,7	0,6	28,9
Джем, повидло	30		87	0,15		17
Итого	500		575	15	16	79
Молоко	200	16	113,76	6,1	5,44	10,1

### ОБЕД

Салат из квашеной капусты	60		51,6	1	3	5
Рассольник Ленинградский со сметаной и курой	220		232	5	6	24
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	85,6	189	12	12	9
Пюре картофельное	150		137,2	3	5	20
Чай с сахаром	200		28			14
Хлеб пшеничный	20		47	1,6	0,2	10
Хлеб ржано-пшеничный	40		92	2,2	0,44	20
Итого	780	148	777	25	27	102

Ответственный за питание:



Зав. Производством:

Калькулятор: