

МЕНЮ на 03 мая 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Пюре картофельное	180
Котлета рыбная	90
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	60
Огурец свежий в нарезке	30
Фрукт / яблоко	200

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Борщ с капустой и картофелем	300/12
Пюре картофельное	220
Котлета рыбная	100
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	60
Огурец свежий в нарезке	30
Фрукт / яблоко	200

№Т К	Наименование блюда	Выход порци и г	Б г	Ж г	У г	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	В3
83	Котлета рыбная	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30
		100	19,0	12,8	18,3	266	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45
146	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
		220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	-
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	9	7,0	4,2	0,18	0,01	0,01	3,0
58	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,0	6,0	14,0	117	34,73	24,32	1,13	0,05	0,05	9,53
	Фрукт / яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32,0	18,0	4,4	0,06	0,04	0