

**МЕНЮ на 10 января 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Пюре картофельное	180
Котлета рыбная из минтая	90
Сок фруктовый	200
Хлеб сельский	60

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Рассольник ленинградский	300/12
Пюре картофельное	220
Котлета рыбная из минтая	100
Сок фруктовый	200
Хлеб сельский	60

№Т К	Наименование блюда	Выход порци и г	Б г	Ж г	У г	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	В3
83	Котлета рыбная из минтая	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	-
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
56	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04