

**МЕНЮ на 11 января 2024 г.**  
**АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**  
**Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Фрикадельки из кур	90
Каша рисовая рассыпчатая	180
Соус томатный	30
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб сельский	60

**Обед 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Борщ с капустой и картофелем	300/12
Фрикадельки из кур	100
Каша рисовая рассыпчатая	220
Соус томатный	50
Компот из смеси сухофруктов	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
134	Фрикадельки из кур	90	11,7	13,2	6,9	193	29,26	13,34	1,10	0,04	0,09	0,38
		100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
187	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
		220	6,0	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86	0,06	0,04	0
248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
		50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	3,47	0,16	0,010	0,012	0,99
	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	-
311	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
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