

МЕНЮ на 12 ноября 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс

| Наименование блюда | Выход блюда |
|--------------------------------|-------------|
| Помидор свежий в нарезке | 30 |
| Запеканка картофельная с мясом | 210/40 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| Хлеб сельский | 50 |
| | |

Обед 5-11 класс

| Наименование блюда | Выход блюда |
|--------------------------------|-------------|
| Рассольник ленинградский | 300/12 |
| Помидор свежий в нарезке | 30 |
| Запеканка картофельная с мясом | 250/50 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 |
| Хлеб сельский | 50 |
| | |

| №Т К | Наименование блюда | Выход порци и г | Б г | Ж г | У г | ккал | Са | Mg | Fe | В1 | В2 | В3 |
|---------|--------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|------|------|------|------|
| 54-3з | Помидор свежий в нарезке | 30 | 0,35 | 0,05 | 1,15 | 6,4 | 4,2 | 6,0 | 0,27 | 0,02 | 0,01 | 7,5 |
| 122 | Запеканка картофельная с мясом | 210/40 | 18,8 | 18,8 | 27,9 | 364 | 28,78 | 56,09 | 2,38 | 0,13 | 0,18 | 1,93 |
| | | 250/50 | 22,4 | 22,4 | 33,4 | 436 | 34,4 | 66,98 | 2,85 | 0,15 | 0,21 | 2,36 |
| 310 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 14,62 | 8,5 | 0,92 | 0,07 | 0,21 | 0,29 |
| | Хлеб сельский | 50 | 3,3 | 0,55 | 23,7 | 103 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0,00 |
| 56 | Рассольник ленинградский | 300/12 | 2,6 | 6,2 | 18,5 | 142 | 18,06 | 26,99 | 1,01 | 0,09 | 0,06 | 8,04 |