

**МЕНЮ на 13 января 2025 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Фрикаделька из курицы	90
Каша рисовая рассыпчатая	180/5
Соус томатный	30
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	50

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Суп картофельный с бобовыми	300
Фрикаделька из курицы	100
Каша рисовая рассыпчатая	220/6
Соус томатный	50
Чай с лимоном и сахаром	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
134	Фрикадельки из кур	90	13,1	14,6	7,83	216	32,89	15,0	1,23	0,05	0,108	0,432
		100	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
		220/6	5,28	5,72	53,9	294	6,71	36,59	0,76	0,05	0,03	0,00
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	0,01	0,012	0,99
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
65	Суп картофельный с бобовыми	300	9,6	4,4	38,5	245	39,5	48,25	2,8	0,26	0,1	5,59