

**МЕНЮ на 19 января 2024 г.**  
**АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**  
**Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Кура отварная	60
Макаронные изделия отварные	180
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	60

**Обед 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Борщ с капустой и картофелем	300/12
Кура отварная	80
Макаронные изделия отварные	220
Чай с лимоном и сахаром	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
133	Кура отварная	60	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,50	2,03	0,06	0,14	0,93
		80	34,4	28,9	0,3	399	27,70	28,66	2,70	0,08	0,19	1,24
227	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
		220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
	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
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