

**МЕНЮ на 20 января 2025 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Котлета из курицы	90
Макаронные изделия с тёртым сыром	180
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	50

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Щи из свежей капусты с картофелем	300/12
Котлета из курицы	100
Макаронные изделия с тёртым сыром	250
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	50

№ТК	Наименование блюда	Выход порции г	Б г	Ж г	У г	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	В3
136	Котлета из курицы	90	13,5	19,26	13,95	284,4	19,8	20,42	1,61	0,063	0,090	0,351
		100	15,0	21,4	15,5	316	22,0	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
229	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	11,1	12,8	32,2	293	225,3	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15
		250	14,9	16,8	43,0	388	306,9	26,05	1,21	0,09	0,14	0,2
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,01	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
55	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4