

**МЕНЮ на 21 мая 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Пюре картофельное	180
Котлета рыбная	90
Сок фруктовый	200
Хлеб сельский	60
Огурец свежий в нарезке	30
Фрукт/яблоко	150

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Рассольник ленинградский	300/12
Пюре картофельное	220
Котлета рыбная	100
Сок фруктовый	200
Хлеб сельский	60
Огурец свежий в нарезке	30
Фрукт/яблоко	150

№Т К	Наименование блюда	Выход порци и г	Б г	Ж г	У г	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	В3
83	Котлета рыбная	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30
		100	19,0	12,8	18,3	266	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45
146	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
		220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	-
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	9	7,0	4,2	0,18	0,01	0,01	3,0
56	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
	Фрукт/яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24,0	13,5	3,3	0,045	0,03	0