

**МЕНЮ на 22 января 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Котлета из говядины	90
Соус томатный	30
Макаронные изделия отварные	180
Хлеб сельский	60
Чай с лимоном и сахаром	200

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Борщ с капустой и картофелем	300/12
Котлета из говядины	100
Соус томатный	50
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
99	Котлета из говядины	90	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
		100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
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
227	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	-
		220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0
	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	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	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