

**МЕНЮ на 23 октября 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Помидор свежий в нарезке	30
Фрикадельки из кур	90
Каша рисовая рассыпчатая	180/5
Соус томатный	30
Компот из свежих плодов	200
Хлеб сельский	50

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Помидор свежий в нарезке	30
Суп крестьянский с крупой	300/12
Фрикадельки из кур	100
Каша рисовая рассыпчатая	220/6
Соус томатный	50
Компот из свежих плодов	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
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
67	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,5	6,1	14,9	126	27,98	20,62	0,77	0,05	0,04	9,60
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
54-3з	Помидор св.в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6,0	0,27	0,02	0,01	7,5