

**МЕНЮ на 25 января 2024 г.**  
**АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**  
**Завтрак 1-4 класс**

| Наименование блюда                 | Выход блюда |
|------------------------------------|-------------|
| <b>Фрикадельки из кур</b>          | <b>90</b>   |
| <b>Каша рисовая рассыпчатая</b>    | <b>180</b>  |
| <b>Соус томатный</b>               | <b>30</b>   |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b> | <b>200</b>  |
| <b>Хлеб сельский</b>               | <b>60</b>   |
|                                    |             |

**Обед 5-11 класс**

| Наименование блюда                       | Выход блюда   |
|------------------------------------------|---------------|
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> | <b>300/12</b> |
| <b>Фрикадельки из кур</b>                | <b>100</b>    |
| <b>Каша рисовая рассыпчатая</b>          | <b>220</b>    |
| <b>Соус томатный</b>                     | <b>50</b>     |
| <b>Компот из смеси сухофруктов</b>       | <b>200</b>    |
| <b>Хлеб сельский</b>                     | <b>60</b>     |
|                                          |               |

| №Т<br>К | Наименование блюда                   | Выход<br>порци<br>и г | Б<br>г | Ж<br>г | У<br>г | ккал | Са    | Mg    | Fe   | В1    | В2    | В3   |
|---------|--------------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 134     | Фрикадельки из кур                   | 90                    | 11,7   | 13,2   | 6,9    | 193  | 29,26 | 13,34 | 1,10 | 0,04  | 0,09  | 0,38 |
|         |                                      | 100                   | 14,6   | 16,3   | 8,7    | 240  | 36,54 | 16,67 | 1,37 | 0,05  | 0,12  | 0,48 |
| 187     | Каша рисовая<br>рассыпчатая          | 180                   | 4,3    | 4,7    | 44,1   | 240  | 5,48  | 29,94 | 0,62 | 0,04  | 0,03  | 0    |
|         |                                      | 220                   | 6,0    | 6,5    | 61,3   | 334  | 7,62  | 41,58 | 0,86 | 0,06  | 0,04  | 0    |
| 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 | 0,010 | 0,012 | 0,99 |
|         | Хлеб сельский                        | 60                    | 2,8    | 5,4    | 17,5   | 64   | 18,2  | 23,8  | 1,4  | 0,12  | 0,06  | -    |
| 311     | Компот из смеси<br>сухофруктов       | 200                   | 0,5    | 0,1    | 31,2   | 121  | 14,62 | 8,50  | 0,92 | 0,07  | 0,21  | 0,29 |
| 55      | Щи из свежей<br>капусты с картофелем | 300/12                | 2,1    | 6,7    | 10,1   | 110  | 38,18 | 22,91 | 0,84 | 0,06  | 0,05  | 14,4 |