

МЕНЮ на 28 марта 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Плов из курицы	200
Фрукт (мандарин)	100
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб сельский	60

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Борщ с капустой и картофелем	300/12
Плов из курицы	250
Компот из смеси сухофруктов	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
139	Плов из курицы	200	31,8	39,0	31,5	611	32,36	51,7	2,89	0,09	0,19	0,76
		250	38,4	47,5	40,2	745	39,52	64,0	3,52	0,11	0,23	0,95
	Хлеб сельский	60	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	-
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
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
	Мандарин	100	0,81	0,31	13,3 4	53	3,5	2,8	0,6	0,058	0,036	0,376