

**МЕНЮ на 29 ноября 2024 г.**  
**АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ**  
**Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Кура отварная	60
Макаронные изделия отварные	180/5
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб сельский	50

**Обед 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Борщ с капустой и картофелем	300/12
Кура отварная	80
Макаронные изделия отварные	220/8
Компот из смеси сухофруктов	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
133	Кура отварная	60	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93
		80	34,4	28,9	0,3	399	27,7	28,66	2,7	0,08	0,19	1,24
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
		220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	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