

**МЕНЮ на 30 сентября 2024 г.
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Котлета из курицы	90
Макаронные изделия отварные	180/5
Соус томатный	30
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	50

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Щи из свежей капусты с картофелем	300/12
Котлета из курицы	100
Макаронные изделия отварные	220/8
Соус томатный	50
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	50

№ТК	Наименование блюда	Выход порции г	Б г	Ж г	У г	ккал	Са	Mg	Fe	B1	B2	B3
136	Котлета из курицы	90	13,5	19,26	13,95	284,4	19,8	20,42	1,61	0,063	0,09	0,351
		100	15,0	21,4	15,5	316	22,0	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
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
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
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,01	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4