

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

Наименование блюда	Выход блюда
Фрикадельки мясные	90
Макаронные изделия отварные	180
Соус томатный	30
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб сельский	60
Бублик с маком	60

Обед 5-11 класс

Наименование блюда	Выход блюда
Рассольник ленинградский	300/12
Фрикадельки мясные	100
Макаронные изделия отварные	220
Соус томатный	50
Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб сельский	60
Бублик с маком	60

№Т К	Наименование блюда	Выход порци и г	Б г	Ж г	У г	ккал	Са	Mg	Fe	В1	В2	В3
107	Фрикадельки мясные	90	11,3	9,3	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,10	0,02
		100	14,1	11,8	10,4	205	31,08	26,40	1,15	0,06	0,13	0,03
227	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	-
		220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0
	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
56	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
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
	Бублик с маком	60	3,66	3,72	33,6	207,6	2,3	6,5	1,2	0,006	0,05	1,12