

**МЕНЮ на 30 января 2025 г.  
АДШЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ  
Завтрак 1-4 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Суп картофельный протёртый	250
Печенье песочное	60
Фрукт/яблоко	100
Чай с лимоном и сахаром	200
Хлеб сельский	50

**Обед 5-11 класс**

Наименование блюда	Выход блюда
Суп картофельный протёртый	300
Плов из говядины	250
Чай с лимоном и сахаром	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
66	Суп картофельный протертый	250	5,3	7,4	28,0	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06
		300	6,4	8,9	33,6	243	82,04	38,88	1,45	0,14	0,15	7,27
	Печенье песочное	60	3,0	10,4	41,2	192	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт/яблоко	100	0,8	0,2	7,5	38	35,0	11,0	0,1	0,06	0,03	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	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
120	Плов из мяса	250	17,7	16,5	47,9	415	19,64	50,69	2,35	0,07	0,10	0,90