



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"
 Герасимова А.А.



МЕНЮ

на 20 октября 2023г.

Субвенция от 6 до 10 лет(завтрак)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe												
219	Гречка	150	8.73	5.43	45	263.81	0.24	0	0.03	0.48	15	164.4	98.36	3.3											12-63.	
180	Гуляш из говядины	90	13.5	13.5	3.1	188.9	0.03	1.13	25.6	0.02	11	133	19	2											64-27	
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4											6-00.	
300	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25											3-08.	
																										85-98.

Субвенция от 11 до 18 лет(завтрак)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe												
219	Гречка	150	8.73	5.43	45	263.81	0.24	0	0.03	0.48	15	164.4	98.36	3.3												12-63.
180	Гуляш из говядины	90	13.5	13.5	3.1	188.9	0.03	1.13	25.6	0.02	11	133	19	2												64-27.
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4												6-00.
300	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25												3-08.
																										85-98.

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						Цена								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe													
42	Рассольник "Ленинградский"	250	12.27	13.94	32.56	203.41	0.17	9.96	0.25	2.76	37.09	194.7	47.81	2.94												20-33.	
219	Гречка	150	8.73	5.43	45	263.81	0.24	0	0.03	0.48	15	164.4	98.36	3.3												12-63.	
180	Гуляш из говядины	70	13.5	13.5	3.1	188.9	0.03	1.13	25.6	0.02	11	133	19	2												64-27.	
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4												6-00.	
300	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25												3-08.	
	Зеленый горошек консерв.	27	1.2	0.1	2.4	14.8	0.01	0.77	0.5	0.11	14.8	14.3	4.5	0.13												7-40.	
																											113-71.

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.