



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Герасимова А.А.



МЕНЮ

на 26 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					
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	0	0.03	0.29	5.51	74.93	24.33	0.5	11-28.				
	Рыба жареная	70	13.57	11.67	3.49	173.75	0.25	0.4	0.04	5.08	52.64	326.5	58.61	2.58	47-31.				
265	Соус томатный	30	0.32	2.2	3.14	33.69	0.01	1.17	0.01	0.08	3.09	9.78	0.5	0.23	1-82.				
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	6-00.				
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02	6-24.				
															72-65.				

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					
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	0	0.03	0.29	5.51	74.93	24.33	0.5	11-28.				
	Рыба жареная	70	13.57	11.67	3.49	173.75	0.25	0.4	0.04	5.08	52.64	326.5	58.61	2.58	47-31.				
265	Соус томатный	30	0.32	2.2	3.14	33.69	0.01	1.17	0.01	0.08	3.09	9.78	0.5	0.23	1-82.				
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	6-00.				
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02	6-24.				
	Кукуруза консервир.	23	0.9	0.2	4.5	23.2	0.01	1.92	0.8	0.01	16.8	16.4	5.2	0.144	5-33.				
															77-98.				

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					
62	Щи со свежей капустой	250	9.33	8.97	10.82	161.64	0.1	18.2	0.28	0.56	51.22	162.5	35.99	2.55	17-13.				
224	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225.18	0.03	0	0.03	0.29	5.51	74.93	24.33	0.5	11-28.				
	Рыба жареная	70	13.57	11.67	3.49	173.75	0.25	0.4	0.04	5.08	52.64	326.5	58.61	2.58	47-31.				
265	Соус томатный	30	0.32	2.2	3.14	33.69	0.01	1.17	0.01	0.08	3.09	9.78	0.5	0.23	1-82.				
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	6-00.				
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02	6-24.				
	Кукуруза консервир.	23	0.9	0.2	4.5	23.2	0.01	1.92	0.8	0.01	16.8	16.4	5.2	0.144	5-33.				
															95-11.				

Составил шеф-повар Федорова Л.А.