



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вяльцева Е.В.



## МЕНЮ

на \_\_03 апреля\_\_ 2025г.

Субвенция от 6 до 10 лет(завтрак)

| №<br>рец. | Наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Витамины(мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |       |       |      | Цена   |
|-----------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|--------|
|           |                       |                 | Б                    | Ж     | У     |                                  | В1           | С    | А    | Е    | Ca                       | P     | Mg    | 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  | 16-79. |
|           | 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 | 44-49. |
| 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 | 2-08.  |
|           | Хлеб пшеничный        | 60              | 3.9                  | 1.23  | 30.4  | 145                              | 0.07         | 0    | 0    | 0.01 | 10                       | 53    | 11.6  | 1.4  | 7-26.  |
| 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 | 6-70.  |
|           |                       |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      |        |
|           |                       |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      | 77-32. |

Субвенция от 11 до 18 лет(завтрак)

| №<br>рец. | Наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Витамины(мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |       |       |       | Цена   |
|-----------|-----------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
|           |                       |                 | Б                    | Ж     | У     |                                  | В1           | С    | А    | Е    | Ca                       | P     | Mg    | 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   | 16-79. |
|           | 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  | 44-49. |
| 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  | 2-08.  |
|           | Хлеб пшеничный        | 60              | 3.9                  | 1.23  | 30.4  | 145                              | 0.07         | 0    | 0    | 0.01 | 10                       | 53    | 11.6  | 1.4   | 7-26.  |
| 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  | 6-70.  |
|           | 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 | 8-80.  |
|           |                       |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |       | 86-12. |

Обед

| №<br>рец. | Наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность(ккал) | Витамины(мг) |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |       |       |      | Цена    |
|-----------|------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|---------|
|           |                        |                 | Б                    | Ж    | У     |                                  | В1           | С    | А    | Е    | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |         |
| 62        | ПЦи 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 | 33-79.  |
| 241       | Картофельное пюре      | 150             | 3.2                  | 6.06 | 23.3  | 160.46                           | 0.14         | 5.39 | 0.05 | 0.2  | 39.96                    | 88.05 | 27.83 | 1.01 | 23-63.  |
| 192       | Печень по-строгановски | 80              | 13.4                 | 14   | 5.3   | 200.5                            | 0.17         | 9.9  | 3.8  | 6.34 | 31                       | 221   | 14    | 4.6  | 63-55.  |
|           | Хлеб пшеничный         | 60              | 3.9                  | 1.23 | 30.4  | 145                              | 0.07         | 0    | 0    | 0.01 | 10                       | 53    | 11.6  | 1.4  | 7-26.   |
| 285       | Кофейный напиток       | 200             | 4.8                  | 4.8  | 22    | 147.8                            | 0.04         | 1.3  | 0.02 | 0.05 | 123.4                    | 93.96 | 18    | 0.25 | 10-15.  |
|           |                        |                 |                      |      |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      |         |
|           |                        |                 |                      |      |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      |         |
|           |                        |                 |                      |      |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      | 138-38. |

Составил шеф-повар

Федорова Л.А.