



"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"
 Вьяльцева Е.В.



МЕНЮ

на 07.03.2025 2025г.
 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 | Мg | Fe | |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.3 | 35.33 | 211.1 | 0.09 | 0 | 0.03 | 0.99 | 13.1 | 55.28 | 20.69 | 1.16 | 13-04. |
| 212 | Курица отварная | 90 | 18.22 | 18.22 | 0.97 | 242.68 | 0.07 | 0.97 | 0.13 | 0.56 | 19.45 | 169.8 | 19.45 | 1.65 | 47-40. |
| 265 | Соус | 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 | 30 | 0.5 | 3.5 | 3.5 | 48.5 | 0.01 | 2.3 | 2.7 | 1.55 | 17 | 29 | 14 | 0.7 | 3-63. |
| 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. |
| | | | | | | | | | | | | | | | 72-85. |

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 | Мg | Fe | |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 5.3 | 35.33 | 211.1 | 0.09 | 0 | 0.03 | 0.99 | 13.1 | 55.28 | 20.69 | 1.16 | 13-04. |
| 212 | Курица отварная | 200 | 27.33 | 27.33 | 1.46 | 364.02 | 0.11 | 1.46 | 0.2 | 0.84 | 29.18 | 254.7 | 29.18 | 2.48 | 99-40. |
| 265 | Соус | 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 | 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. |
| | | | | | | | | | | | | | | | 128-48. |

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 | Мg | Fe | |
| 48 | Суп картофель с фрикадельками | 250 | 9.76 | 6.82 | 19.01 | 175.1 | 0.16 | 10.7 | 0.22 | 0.36 | 21.19 | 150.1 | 37.16 | 2.2 | 35-15. |
| 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. |
| 235 | Капуста тушеная | 50 | 1.31 | 1.62 | 6.73 | 43.58 | 0.03 | 17.1 | 0.05 | 0.1 | 28.74 | 23.84 | 9.91 | 0.46 | 6-80. |
| п/ф | Тефтели | 80 | 9.16 | 13.53 | 9.44 | 196.14 | 0.07 | 1.5 | 0.11 | 0.63 | 59.29 | 144 | 21.23 | 1.63 | 44-80. |
| 265 | Соус | 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 | 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. |
| | | | | | | | | | | | | | | | 126-42. |

Составил шеф-повар Федорова Л.А.