



"УТВЕРЖДАЮ"

И.о. директора МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вяльцева Е.В.

**МЕНЮ**

на __08 октября__ 2024г.

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 | |
| 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 | 18-13. |
| 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 | 5-60. |
| 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 | 44-13. |
| 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 | 2-05. |
| | Хлеб | 60 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 145 | 0.07 | 0 | 0 | 0.01 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 | 7-26. |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.8 | 0 | 0.01 | 6.25 | 3.54 | 2.34 | 0.29 | 5-22. |
| 83-39. | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3.2 | 6.06 | 23.3 | 160.46 | 0.14 | 5.39 | 0.05 | 0.2 | 39.96 | 88.05 | 27.83 | 1.01 | 21-37. |
| 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 | 5-60. |
| 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 | 44-13. |
| 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 | 2-05. |
| | Хлеб | 60 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 145 | 0.07 | 0 | 0 | 0.01 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 | 7-26. |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.8 | 0 | 0.01 | 6.25 | 3.54 | 2.34 | 0.29 | 5-22. |
| 85-63. | | | | | | | | | | | | | | | |

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 | |
| 45 | Суп гороховый | 250 | 9.58 | 6.53 | 13.79 | 152.6 | 0.13 | 8.56 | 0.28 | 0.55 | 25.42 | 168 | 36.93 | 2.58 | 16-90. |
| 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 | 18-13. |
| 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 | 5-60. |
| 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 | 44-13. |
| 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 | 2-05. |
| | Хлеб | 60 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 145 | 0.07 | 0 | 0 | 0.01 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 | 7-26. |
| 294 | Чай с лимоном | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0 | 2.8 | 0 | 0.01 | 6.25 | 3.54 | 2.34 | 0.29 | 5-22. |
| 100-29. | | | | | | | | | | | | | | | |

Составил шеф-повар

Федорова Л.А.