



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вяльцева Е.В.



## МЕНЮ

на 12 мая 2025г.

### Субвенция от 6 до 10 лет(завтрак)

| №<br>реп. | 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    | 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  | 13-91. |
| п/ф       | Котлета куриная    | 80              | 11.02                | 12.45 | 7.52  | 186.09                           | 0.06         | 0    | 0.01 | 0    | 9.69                     | 113.4 | 17.9  | 0.98 | 50-19. |
| 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              | 1.95                 | 0.62  | 15.2  | 73                               | 0.04         | 0    | 0    | 0.01 | 5                        | 26    | 5.8   | 0.7  | 3-63.  |
| 300       | Чай                | 200             | 0.12                 | 0     | 12.04 | 48.64                            | 0            | 0    | 0    | 0    | 3.45                     | 2     | 1.5   | 0.25 | 3-24.  |
|           |                    |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      |        |
|           |                    |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      | 76-83. |

### Субвенция от 11 до 18 лет(завтрак)

| №<br>реп. | 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    | 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  | 13-91. |
| п/ф       | Котлета куриная    | 80              | 11.02                | 12.45 | 7.52  | 186.09                           | 0.06         | 0    | 0.01 | 0    | 9.69                     | 113.4 | 17.9  | 0.98 | 50-19. |
| 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.  |
| 300       | Чай                | 200             | 0.12                 | 0     | 12.04 | 48.64                            | 0            | 0    | 0    | 0    | 3.45                     | 2     | 1.5   | 0.25 | 3-24.  |
|           |                    |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      |        |
|           |                    |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      | 76-83. |

### Обед

| №<br>реп. | 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    | Са                       | Р     | Мq   | Fe   |         |
| 46        | Суп картофельный с клецками | 250             | 10.99                | 5.93  | 17.02 | 165.75                           | 0.11         | 4.4  | 0.26 | 0.65 | 21.37                    | 160.8 | 31.3 | 2.5  | 18-55.  |
| 181       | Жаркое по-домашнему         | 240             | 22.54                | 17.33 | 22.13 | 334.08                           | 0.2          | 10.2 | 0.03 | 0.66 | 27.52                    | 255   | 47.4 | 3.97 | 81-07.  |
|           | Хлеб пшеничный              | 60              | 3.9                  | 1.23  | 30.4  | 145                              | 0.07         | 0    | 0    | 0.01 | 10                       | 53    | 11.6 | 1.4  | 7-26.   |
| 270       | Чай                         | 200             | 0.12                 | 0     | 12.04 | 48.64                            | 0            | 0    | 0    | 0    | 3.45                     | 2     | 1.5  | 0.25 | 3-39.   |
| 366       | Сыр порционнo               | 30              | 6.96                 | 8.85  | 0     | 109.2                            | 0.01         | 0.18 | 0.05 | 0.12 | 210                      | 210   | 9.9  | 0.24 | 30-08.  |
|           |                             |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |      |      |         |
|           |                             |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |      |      |         |
|           |                             |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |      |      | 140-35. |

Составил шеф-повар

*Л.А. Федорова*

Федорова Л.А.