



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



МЕНЮ

на ___16 января___ 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	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	15-34.
	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	40-83.
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	30	1.95	0.62	15.2	72.5	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	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	6-26.
															68-14.

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	15-34.
	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	42-71.
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	6-26.
															73-65.

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	29-43.
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	21-07.
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	57-26.
	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	9-14.
															124-16.

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.