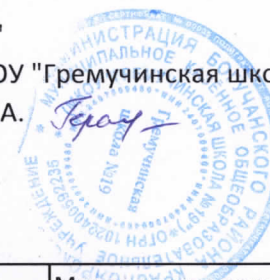




"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Герасимова А.А.



МЕНЮ

на 16 мая 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 | Мg | 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 | 10-57. |
| 180 | Гуляш из говядины | 90 | 13.5 | 13.5 | 3.1 | 188.9 | 0.03 | 1.13 | 25.6 | 0.02 | 11 | 133 | 19 | 2 | 66-43. |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 145 | 0.07 | 0 | 0 | 0.01 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 | 6-00. |
| 300 | Чай | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2 | 1.5 | 0.25 | 3-22. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 86-22. |

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 | |
| 219 | Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.81 | 0.24 | 0 | 0.03 | 0.48 | 15 | 164.4 | 98.36 | 3.3 | 10-57. |
| 180 | Гуляш из говядины | 100 | 13.5 | 13.5 | 3.1 | 188.9 | 0.03 | 1.13 | 25.6 | 0.02 | 11 | 133 | 19 | 2 | 66-43. |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 145 | 0.07 | 0 | 0 | 0.01 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 | 6-00. |
| 300 | Чай | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2 | 1.5 | 0.25 | 3-22. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 86-22. |

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 | |
| 42 | Рассольник"Ленинградский" | 250 | 12.27 | 13.94 | 32.56 | 203.41 | 0.17 | 9.96 | 0.25 | 2.76 | 37.09 | 194.7 | 47.81 | 2.94 | 29-40. |
| 219 | Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.81 | 0.24 | 0 | 0.03 | 0.48 | 15 | 164.4 | 98.36 | 3.3 | 10-57. |
| 180 | Гуляш из говядины | 100 | 13.5 | 13.5 | 3.1 | 188.9 | 0.03 | 1.13 | 25.6 | 0.02 | 11 | 133 | 19 | 2 | 66-43. |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3.9 | 1.23 | 30.4 | 145 | 0.07 | 0 | 0 | 0.01 | 10 | 53 | 11.6 | 1.4 | 6-00. |
| 300 | Чай | 200 | 0.12 | 0 | 12.04 | 48.64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3.45 | 2 | 1.5 | 0.25 | 3-22. |
| | Зеленый горошек консерв. | 27 | 1.2 | 0.1 | 2.4 | 14.8 | 0.01 | 0.77 | 0.5 | 0.11 | 14.8 | 14.3 | 4.5 | 0.13 | 7-40. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 123-02. |

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.