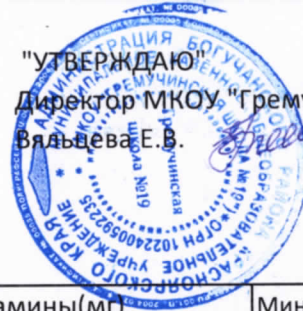




"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вальцева Е.В.



## МЕНЮ

на \_\_\_18 ноября\_\_\_ 2024г.

## Субвенция от 6 до 10 лет(завтрак)

| №<br>рец. | 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   |        |
| 112       | Каша пшеничная молочная | 205             | 3.04                 | 7.27  | 34.29 | 227.16                           | 0.21         | 1.31 | 0.05 | 0.17 | 133.1                    | 185.4 | 47.34 | 1.21 | 18-82. |
|           | Какао                   | 200             | 4.8                  | 4.8   | 22    | 147.8                            | 0.04         | 1.3  | 0.02 | 0.05 | 123.4                    | 93.96 | 18    | 0.25 | 12-60. |
| 139       | Яйцо отварное           | 1шт.            | 5.08                 | 4.6   | 0.28  | 62.8                             | 0.03         | 0    | 0.1  | 0.24 | 22                       | 76.8  | 4.8   | 1    | 9-60.  |
|           | Хлеб пшеничный          | 30              | 1.95                 | 0.62  | 15.2  | 72.5                             | 0.04         | 0    | 0    | 0.01 | 5                        | 26.5  | 5.8   | 0.7  | 3-63.  |
| 380       | Бутерброд с маслом      | 1/20.           | 1.91                 | 16.95 | 11.5  | 206.25                           | 0.03         | 0    | 0.07 | 0.36 | 8.85                     | 28.2  | 7.13  | 0.62 | 20-43. |
|           |                         |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      |        |
|           |                         |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      | 65-08. |

## Субвенция от 11 до 18 лет(завтрак)

| №<br>рец. | 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   |        |
| 112       | Каша пшеничная молочная | 205             | 3.04                 | 7.27  | 34.29 | 227.16                           | 0.21         | 1.31 | 0.05 | 0.17 | 133.1                    | 185.4 | 47.34 | 1.21 | 20-92. |
| 380       | Бутерброд с маслом      | 1/20.           | 1.91                 | 16.95 | 11.5  | 206.25                           | 0.03         | 0    | 0.07 | 0.36 | 8.85                     | 28.2  | 7.13  | 0.62 | 20-43. |
| 366       | Сыр порционнно          | 30              | 6.96                 | 8.85  | 0     | 109.2                            | 0.01         | 0.18 | 0.05 | 0.12 | 210                      | 210   | 9.9   | 0.24 | 24-32. |
|           | Какао                   | 200             | 4.8                  | 4.8   | 22    | 147.8                            | 0.04         | 1.3  | 0.02 | 0.05 | 123.4                    | 93.96 | 18    | 0.25 | 12-60. |
|           | Хлеб пшеничный          | 30              | 1.95                 | 0.62  | 15.2  | 72.5                             | 0.04         | 0    | 0    | 0.01 | 5                        | 26.5  | 5.8   | 0.7  | 3-63.  |
|           | Яйцо отварное           | 40              | 5.08                 | 4.6   | 0.28  | 62.8                             | 0.03         | 0    | 0.1  | 0.24 | 22                       | 76.8  | 4.8   | 1    | 9-60.  |
|           |                         |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |       |      | 89-40. |

## Обед

| №<br>рец. | 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   |         |
|           | Суп куриный с макарон.издел | 250             | 10.07                | 5.5   | 21.94 | 177.9                            | 0.16         | 10.3 | 0.28 | 0.74 | 29.82                    | 178.8 | 43.5 | 2.91 | 18-07.  |
|           | Жаркое по домашнему         | 200             | 22.54                | 17.33 | 22.13 | 334.08                           | 0.2          | 10.2 | 0.03 | 0.66 | 27.52                    | 255   | 47.4 | 3.97 | 71-50.  |
|           | Хлеб пшеничный              | 60              | 3.9                  | 1.23  | 30.4  | 145                              | 0.07         | 0    | 0    | 0.01 | 10                       | 53    | 11.6 | 1.4  | 7-26.   |
|           | Сыр порционнно              | 30              | 6.96                 | 8.85  | 0     | 109.2                            | 0.01         | 0.18 | 0.05 | 0.12 | 210                      | 210   | 9.9  | 0.24 | 24-32.  |
|           | Какао                       | 200             | 2.1                  | 1.9   | 12.9  | 80.3                             | 0.03         | 0.33 | 8.3  | 0.05 | 0                        | 0     | 0    | 0    | 12-60.  |
|           |                             |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |      |      |         |
|           |                             |                 |                      |       |       |                                  |              |      |      |      |                          |       |      |      | 133-75. |

Составил шеф-повар \_\_\_\_\_ Федорова Л.А.