



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вяльцева Е.В.



## МЕНЮ

на \_\_\_20 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	
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.
	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	11-60.
	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	28-83.
															77-58.

### 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	
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	28-83.
366	Сыр порционно	30	6.96	8.85	0	109.2	0.01	0.18	0.05	0.12	210	210	9.9	0.24	27-52.
	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	11-60.
															105-10.

### 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	
	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	18-49.
219	Гречка	150	8.73	5.43	45	263.81	0.24	0	0.03	0.48	15	164.4	98.36	3.3	13-00.
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	45-99.
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.
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	23-60.
															110-42.

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