



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



## МЕНЮ

на 21 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	
	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.
	Котлета	90	11.02	12.45	7.52	186.09	0.06	0	0.01	0	9.69	113.4	17.9	0.98	52-42.
	Соус	30	0.54	3.67	5.24	56.15	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38	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.
															80-34.

### 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	
	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.
	Котлета	90	11.02	12.45	7.52	186.09	0.06	0	0.01	0	9.69	113.4	17.9	0.98	52-42.
	Соус	30	0.54	3.67	5.24	56.15	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38	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	24-00.
															101-12.

### 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 картофельный с курицей	250	6.72	7.21	21.28	174.98	0.15	11.5	0.2	1.35	17.45	115.3	34.43	1.68	37-38.
227	Макароны	150	5.52	5.3	35.33	211.1	0.09	0	0.03	0.99	13.1	55.28	20.69	1.16	11-92.
212	Курица отварная	90	18.22	18.22	0.97	242.68	0.07	0.97	0.13	0.56	19.45	169.8	19.45	1.65	52-50.
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 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.
	Икра кабачковая	50	0.5	3.5	3.5	48.5	0.01	2.3	2.7	1.55	17	29	14	0.7	9-00.
															129-28.

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.