



"УТВЕРЖДАЮ"

директор МКОУ "Гремучинская школа №19"
Вяльцева Е.В.**МЕНЮ**

на __21 октября__ 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 | Мq | 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 | 10-06. |
| 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 | 43-44. |
| 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 | 2-05. |
| | 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. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 86-41. |

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 | |
| 219 | Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.81 | 0.24 | 0 | 0.03 | 0.48 | 15 | 164.4 | 98.36 | 3.3 | 10-06. |
| 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 | 43-44. |
| 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 | 2-05. |
| | 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. |
| | 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 | 5-93. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 92-34. |

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 | |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 250 | 10.99 | 5.93 | 17.02 | 165.75 | 0.11 | 4.4 | 0.26 | 0.65 | 21.37 | 160.8 | 31.3 | 2.5 | 16-83. |
| 219 | Гречка | 150 | 8.73 | 5.43 | 45 | 263.81 | 0.24 | 0 | 0.03 | 0.48 | 15 | 164.4 | 98.36 | 3.3 | 10-06. |
| 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 | 43-44. |
| 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 | 2-05. |
| | 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. |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 103-24. |

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.