



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вяльцева Е.В.

**МЕНЮ**на 21 ноября 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.
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	61-46.
	Хлеб пшеничный	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	3-22.
															82-00.

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.
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	72-50.
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	7-26.
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	5-93.
															98-97.

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	
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	32-69.
181	Жаркое по-домашнему	220	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.
270	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25	3-22.
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	24-32.
															138-99.

Составил шеф-повар Е.В. Федорова Л.А.