Директор МКОУ "Гремучинская школа№19"
Вяльцева Е.В.

МЕНЮ

на ___22 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01	23-63.
192	Печень по-строгановски	80	13.4	14	5.3	200.5	0.17	9.9	3.8	6.34	31	221	14	4.6	63-55.
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	7-26.
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29	5-39.
															99-83.

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
241	Картофельное пюре	180	4.27	8.08	31.07	213.95	0.19	7.19	0.07	0.27	53.28	117.4	37.11	1.35	27-74.
192	Печень по-строгановски	80	13.4	14	5.3	200.5	0.17	9.9	3.8	6.34	31	221	14	4.6	63-55.
	Хлеб пшеничный	60	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.01	10	53	11.6	1.4	7-26.
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29	5-39.
															103-94.

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
67	Борщ со свежей капустой	250	6.44	7.47	14.43	142.31	0.06	5.75	0.21	1.35	37.62	97.46	24.61	1.68	35-65.
224	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.
	Рыба жареная	70	13.57	11.67	3.49	173.75	0.25	0.4	0.04	5.08	52.64	326.5	58.61	2.58	44-49.
265	Соус томатный	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.
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.5	44.53	32.03	1.02	6-70.
	Кукуруза консервир.	23	0.9	0.2	4.5	23.2	0.01	1.92	0.8	0.01	16.8	16.4	5.2	0.144	6-53.
															118-05.

Составил шеф-повар _____ Федорова Л.А.