



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



МЕНЮ

на 24 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	
227	Макароны отварные	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	30	0.5	3.5	3.5	48.5	0.01	2.3	2.7	1.55	17	29	14	0.7	3-63.
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.
															76-83.

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe	
227	Макароны отварные	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	200	27.33	27.33	1.46	364.02	0.11	1.46	0.2	0.84	29.18	254.7	29.18	2.48	87-80.
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.
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.
															115-76.

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	
48	Суп картофель с фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.1	0.16	10.7	0.22	0.36	21.19	150.1	37.16	2.2	35-15.
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.
235	Капуста тушеная	50	1.31	1.62	6.73	43.58	0.03	17.1	0.05	0.1	28.74	23.84	9.91	0.46	6-80.
п/ф	Тефтели	80	9.16	13.53	9.44	196.14	0.07	1.5	0.11	0.63	59.29	144	21.23	1.63	44-80.
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.
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.
															126-42.

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.