



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

МЕНЮ

на 24 декабря 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	
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	21-07.
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	5-66.
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	44-13.
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	1.95	0.62	15.2	72.5	0.04	0	0	0.01	5	26.5	5.8	0.7	3-63.
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	5-24.
															81-81.

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	
241	Картофельное пюре	180	3.2	6.06	23.3	160.46	0.14	5.39	0.05	0.2	39.96	88.05	27.83	1.01	24-73.
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	5-66.
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	44-13.
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.
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	5-24.
															89-10.

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	
45	Суп гороховый	250	9.58	6.53	13.79	152.6	0.13	8.56	0.28	0.55	25.42	168	36.93	2.58	24-90.
	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	48-96.
	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.
	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	23-60.
															122-14.

Составил шеф-повар  Федорова Л.А.