



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ "Гремучинская школа №19"

Вяльцева Е.В.



МЕНЮ

на 31 марта 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	
219	Гречка	150	8.73	5.43	45	263.81	0.24	0	0.03	0.48	15	164.4	98.36	3.3	13-91.
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	50-19.
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	73	0.04	0	0	0.01	5	26	5.8	0.7	3-63.
	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	27-60.
	Зеленый горошек	30	1.2	0.1	2.4	14.8	0.01	0.77	0.5	0.11	14.8	14.3	4.5	0.13	11-70.
															109-11.

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	13-91.
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	50-19.
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.
300	Чай	200	0.12	0	12.04	48.64	0	0	0	0	3.45	2	1.5	0.25	3-24.
															76-83.

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	18-55.
181	Жаркое по-домашнему	240	22.54	17.33	22.13	334.08	0.2	10.2	0.03	0.66	27.52	255	47.4	3.97	81-07.
	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	3-39.
366	Сыр порционнo	30	6.96	8.85	0	109.2	0.01	0.18	0.05	0.12	210	210	9.9	0.24	30-08.
															140-35.

Составил шеф-повар

Л.А. Федорова

Федорова Л.А.