

"Утверждаю"
 Директор МОУ "Коркатовский лицей"

 С.И. Михайлов

меню с 11-16 апреля лицей

Дни	Наименование блюд		Выход блюд	Ккал			Витамины					Минеральные вещества					цена
	№			белки	жиры	углев	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Понедельник		132 капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1		
		81 суп гороховый с/м	250	5,49	5,27	16,32	135	0,23	5,81			38,1	87,2	35,3	2,03		
	Обед	205 макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08		20		5	38,2	21,8	1,14		
		260 гуляш из мяса	50	14,55	16,8	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,2	22,03	3,06		
		508 компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
		109 хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9		
			38,41	31,5	119,8	920	0,57	24,2	20,03	2,1	188,91	511,6	157,13	12,63	65-00		
Полдник		вафли	60														
		503 кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
				1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	15-00	
Вторник		422 свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7		
		67 Щи из свежей капусты с/м	250	1,74	4,89	8,48	85	0,06	18,5		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8		
	Обед	265 Плов из мяса	200	21,99	22,5	34,69	429	0,08	1,71			18,97	266,9	52,39	3,53		
		376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
		109 хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9		
					32,2	28,7	101,4	796	0,34	29,1	0	1,4	108,37	368,3	149,09	10,21	70-00
Полдник		кекс	70	7,2	17,5	38,5	340,8										
		399 сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,03	4			14	14	8	2,8		
				8,2	17,5	58,7	425,8	0,03	4			14	14	8	2,8	25-00	
	132 капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1			
	112 суп карт с макаронными из	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08			29,5	57,7	23,8	1			

среда	Обед															65-00
	278	тефтели из говядины	100	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75		40,24	97,8	19,8	0,88	
четверг	197	бобовые отварные с/м	205	17,75	8,92	45,59	332	0,64		39,05		123,27	278,2	80,3	6,11	20-00
	508	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
пятница	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	56-00
				39,25	25,5	136,3	945	1,02	24,4	74,8	2,1	317,01	665,7	201,9	14,39	
суббота	507	печенье	70	10,3	14,6	22,9	265									45-00
		компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
воскресенье	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7	20-00
	83	суп карт с мясными фрикад	250/40	6,64	5,18	15,44	135	0,14	11,2	4,5	2,6	29	118,2	36,38	1,47	
понедельник	305	котлеты куринные	100	18,7	3,93	15,55	172	0,1		12		14	141,2	28,17	1,65	60-00
	165	каша пшеница рассыпчатая	205	9,06	6,27	56,93	320	0,27				23,6	154,4	65,1	2,2	
вторник	508	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	20-00
	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
среда				43,3	16,7	158,1	959	0,72	20,6	16,5	4	129,6	641,8	209,65	12,42	56-00
четверг		пряники	75	5,3	5,4	69,5	344									20-00
	399	сок натуральный	200	1		20,2	85	0,03	4			14	14	8	2,8	
пятница				6,3	5,4	89,7	429	0,03	4			14	14	8	2,8	56-00
	132	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	
суббота	57	борщ из св капусты с/м	250	1,82	4,91	12,74	103	0,05	10,3		2,4	44,4	53,2	26,3	1,19	19-00
	282	котлета мясная	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23		36,7	157,7	24,5	2,23	
воскресенье	165	каша гречневая рассыпчат	205	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4	45-00
	519	компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
понедельник	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	56-00
				38,12	21,8	138,5	906	0,73	97,4	43,03	4,5	210	706,6	311,5	16,22	
вторник		печенье	70	10,3	14,6	22,9	265									19-00
	507	компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
среда				10,8	14,8	46	361	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	45-00
	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7	
четверг	165	каша перловая с/м рассып	205	6,11	4,36	48,42	257	0,06				27,2	212,5	26,2	1,2	20-00
	234	котлеты рыбные	100	11,82	14,1	14,53	232	0,07	0,6	44,91		67,53	171,3	37,73	1,35	
пятница	377	чай с лимоном	200/15/10	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	45-00
	109	хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
суббота				26,46	19,8	121,4	773	0,33	12,3	44,91	1,4	143,93	597,2	139,33	8,51	45-00

Зав. бухгалтером: *В.И.И.* *Иванов Е.В.*