



меню с 18-23 апреля лицей

Наименование блюд		Выход блюд					Ккал	Витамины					Минеральные вещества				Цена
	№		белки	жиры	углев	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Обед	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	60-00	
		рассольник домашний с\м	250	2,07	5,09	14,77	113	0,1	11,8		2,4	35,2	64,9	27,8	1,04		
		шницель мясной	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23		36,7	157,7	24,5	2,23		
		каша гречневая рассыпчат	205	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4		
		компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5		
		хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9		
				38,17	21,7	144,7	929	0,78	29,4	43,03	4,5	216,8	734,3	317	16,07		
		булочка веснушка	50														
		кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1		
ВТОРНИК	Обед														20-00		
		свекла отварная	100	1,8	0,4	38,8	169	0,03	10	0	0	16	11	9		2,3	
		суп картофельный с рыбно	250/40	8,6	8,41	14,33	167	0,1	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4		1,27	
		рыба отварная	100	17,15	7,42	0,82	138	0,06	0,47	43,64		14,55	197,8	41,65		0,82	
		картофельное пюре с\м	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24	34		49,3	115,5	37		1,35	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4		0,28	
		хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47		3,9	
				38,31	23,6	100,6	770	0,55	42,5	92,64	2,2	155,25	701,6	200,45		9,32	
		печенье	100	10,3	14,6	22,9	265										
ПОЛДНИК		сок яблочный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6		12,6	12,6	7,2	2,52	23-00		
				11,2	14,6	41,08	341	0,02	3,6		12,6	12,6	7,2	2,52			
		капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1		

