

"Утверждаю"
Директор МОУ "Коркатовский лицей"

С.И. Михайлов



МЕНЮ С 4-9 апреля

№	наименование блюд	Выход блюд	белки				жир	углев	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				цена
			белки	жир	углев	Ккал				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Обед	132 капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	55	24	1					
	75 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					
	282 щницель из говядины	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23	36,7	157,7	24,5	2,23					
	165 каша гречневая рассыпчат	205	11,79	6,77	53,06	320	0,33	20	0	20,9	279,7	186,7	6,4					
	508 компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	28	19	7	1,5					
	109 хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	1,4	35	158	47	3,9					
			38,17	21,7	144,7	929	0,78	29,4	43	4,5	216,8	734,3	16,07					60-00
Полдн	булочка веснушка	50																
	503 кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	0	0,1					
			1,8	0,4	38,8	169	0,03	10	0	0	11	9	2,3					20-00
	422 свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	15	0,8	51	26	1,7					
	87 суп картофельный с рыбн	250	8,6	8,41	14,33	167	0,1	9,11	43,64	45,3	176,5	47,4	1,27					
	332 рыба отварная	80	17,15	7,42	0,82	138	0,06	0,47	34	14,55	197,8	41,65	0,82					
	321 картофельное пюре с/м	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24	0,03	49,3	115,5	37	1,35					
Полдник	376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60				11,1	2,8	1,4	0,28					
	109 хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	1,4	35	158	47	3,9					
			38,31	23,5	100,6	770	0,55	42,5	92,64	2,2	155,3	701,6	9,32					52-00
	печенье	100	10,3	14,6	22,9	265												
	399 сок яблочный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6		12,6	12,6	7,2	2,52					
			11,2	14,6	41,08	341	0,02	3,6		12,6	12,6	7,2	2,52					23-00
Обед	132 капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	55	24	1					
	67 Ши 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					
	282 котлеты мясные	50	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23	36,7	157,7	24,5	2,23					
	414 рис отварной	200	7,57	4,63	36,31	217	0,08	20		5	38,2	21,8	1,14					

среда	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
				33,62	19,3	121,7	798	0,49	36,1	43,03	4,5	209	475,5	146,6	10,57
четверг															60-00
	223	запеканка творожная	100	8,82	6,07	13,61	144	0,032	0,4	37,1		78,14	108,3	12,4	0,57
	379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
пятница				11,99	8,75	29,56	245	0,072	1,7	57,1	0	203,9	198,3	26,4	0,7
	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7
	98	Суп карт с крупной см	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04	9,88	0		35,9	33,6	14,2	0,58
суббота	259	жаркое по домашнему	175	18,51	20,7	18,95	337	0,14	7,62			34,86	235,1	48,55	4,41
	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
воскресенье				28,46	26,9	83,24	695	0,38	26,4	0	1,4	116,9	480,5	137,15	10,87
															71-00
		печенье	100	10,3	14,6	22,9	265								
понедельник	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
				10,8	14,8	46	361	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
	132	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1
вторник	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
	165	каша полтавская рассыпча	205	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8
	300	голень отварной	100	22,6	17		243,3	0,4		40		33	156	19	1,6
среда	519	компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				42,68	29,2	115,8	911,3	0,86	93,1	60,03	2,1	195,9	593,6	152,1	11,8
четверг															57-00
		ватрушки с творогом	1 шт.	9,9	8,5	33	248								
	399	Сок натуральный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
пятница				10,8	8,5	51,18	324	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7
	165	каша гречневая рассыпчат	205	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4
суббота	305	котлеты куриные	100	18,7	3,93	15,55	172	0,1		12		14	141,2	28,17	1,65
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	109	хлеб ржаной	40	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
воскресенье				38,96	12	126,8	774	0,63	8,93	32	1,4	81	632,7	289,27	13,93
															45-00

Зав. производством: _____ Федорова Е.В.