

"Утверждаю"

Директор МОУ "Коркатовский лицей"

С.И. Михайлов



меню на 9 апреля интернат

Дни	Наименование блюд		Выход блюд	Витамины							Минеральные вещества					цена	
	№			белки	жиры	углевы	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
понедельник	Обед	132	капуста тушеная	100	3,7	3,6	33,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	
		75	рассольник домашний с м	250	2,07	5,09	14,77	113	0,1	11,81		2,4	35,2	64,9	27,8	1,04	
		282	шницель мясной	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		20,9	279,7	186,7	6,4	
		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	
				38,17	21,65	144,69	929	0,78	29,43	43,03	4,5	216,8	734,3	317	16,07		
	Полдник		булочка веснушка	50													
		503	кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
																	80-00
	Ужин	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	16,79	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,2	22,03	3,06	
		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	
					28,79	22,64	87,6	672	0,29	0,95	20	1,4	72,91	353,2	92,23	8,38	
	Второй ужин																
		338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2	
				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2		75-00
	Завтрак	3	бутерброд с сыром	100/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49	
		168	каша рисовая с м	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03		20		4,7	50,6	16,4	0,36	
377		чай с лимоном	200/15/10	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
				9,02	12,39	67,01	416	0,07	2,94	79	0	158,1	151	28,25	1,21		
																24-00	
Обед	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7		
	87	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		
	332	рыба отварная	100	17,15	7,42	0,82	138	0,06	0,47	43,64		14,55	197,8	41,65	0,82		
	321	картофельное пюре с м	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24	34		49,3	115,5	37	1,35		
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		

Вторник	Подзник	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					38,31	23,55	100,6	770	0,55	42,51	92,64	2,2	155,25	701,6	200,45	9,32	
			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
	Ужин																
		265	плов из мяса кур	200	21,99	22,52	34,69	429	0,08	1,71				18,97	266,9	52,39	3,53
		519	комлот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	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	
					29,29	24,02	90,89	700	0,27	0	52	1,4	65,97	427,9	102,39	8,93	
Второй	Ужин																
		338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	52			16	11	9	2,2
					0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	104			16	11	9	2,2
		1	бутерброд с маслом		2,45	7,55	14,6	136	0,05		40			9,3	29,1	9,9	0,62
		168	каша пшениая вязкая с\м	210	7,02	8	40,19	262	0,18		20			19,4	143,5	50,2	1,7
Завтрак		382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48	
					13,55	19,09	72,37	517	0,29	1,59	84,4		180,92	297,16	81,44	2,8	
		132	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	
		67	Щи из свежей капусты с\м	250	1,74	4,89	8,48	85	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8	
		282	котлеты мясные	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23		36,7	157,7	24,5	2,23	
Обед		414	рис отварной	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08		20		5	38,2	21,8	1,14	
		508	комлот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	1,4	35	158	47	3,9
		109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					33,62	19,31	121,65	798	0,49	36,09	43,03	4,5	209	475,5	146,6	10,57	
		223	запеаека творожная	220	8,82	6,07	13,61	144	0,032	0,4	37,1		78,14	108,3	12,4	0,57	
Подзник		379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
					11,99	8,75	29,56	245	0,072	1,7	57,1	0	203,92	198,3	26,4	0,7	
		165	каша полтавская рассыпч	210	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8	
		305	котлеты куринные	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	
Ужин		109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					31,88	9,5	104	631	0,42	0	52	1,4	85,5	465,9	111,87	8,63	
		338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	84			16	11	9	2,2
					7,3	28,4	69,8	562	0,03	10	148			16	11	9	2,2
Второй	Ужин	3	бутерброд с сыром	100/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49	
		168	каша пшеничная с\м	210	6,63	6,63	48,65	281	0,13		20		27,14	167,38	35,91	2,86	
		379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
Завтрак																	
Среда	Подзник	223	запеаека творожная	220	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	125,78	90	14	0,13	
					11,99	8,75	29,56	245	0,072	1,7	57,1	0	203,92	198,3	26,4	0,7	
		165	каша полтавская рассыпч	210	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8	
		305	котлеты куринные	100	18,7	3,93	15,55	172	0,1		12		14	141,2	28,17	1,65	
	Ужин	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	
					31,88	9,5	104	631	0,42	0	52	1,4	85,5	465,9	111,87	8,63	
Второй	Ужин	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	84			16	11	9	2,2
					7,3	28,4	69,8	562	0,03	10	148			16	11	9	2,2
		3	бутерброд с сыром	100/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49	
		168	каша пшеничная с\м	210	6,63	6,63	48,65	281	0,13		20		27,14	167,38	35,91	2,86	
		379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
65-00																	

пятница	Завтрак	1	бутерброд с маслом																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											</
---------	---------	---	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

четверг

