

"Утверждаю"

Директор МОУ "Коркатовский лицей"

С.И. Михайлов



меню с 4-9 апреля

нач класс

| Дни         | Наименование блюд |                         | Выход<br>блюд              | Жиры     |        |        | Ккал   | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |       |      | цена  |       |
|-------------|-------------------|-------------------------|----------------------------|----------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|------|-------|-------|
|             | №                 |                         |                            | белки    | жиры   | углев  |        | С        | А     | Е     | Са    | Р                    | Mg     | Fe     |       |      |       |       |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Завтрак           | 108                     | хлеб пшеничный             | 50       | 7,6    | 0,8    | 49,2   | 235      | 0,11  | 0     | 0     | 1,1                  | 20     | 65     | 14    | 1,1  | 14-50 |       |
|             |                   | 168                     | каша геркулесовая с\м      | 160      | 5,39   | 6,38   | 32,02  | 207      | 0,14  |       | 20    |                      | 25     | 144,4  | 56,2  | 1,56 |       |       |
|             |                   | 379                     | коф напиток                | 200      | 3,17   | 2,68   | 15,95  | 101      | 0,04  | 1,3   | 20    | 0                    | 125,8  | 90     | 14    | 0,13 |       |       |
|             |                   |                         |                            |          |        |        |        |          |       |       |       |                      |        |        |       |      |       |       |
|             |                   |                         |                            |          | 16,16  | 9,86   | 97,17  | 543      | 0,29  | 1,3   | 40    | 1,1                  | 170,8  | 299,4  | 84,2  | 2,79 |       |       |
|             | Обед              | 132                     | капуста тушеная            | 100      | 3,7    | 3,6    | 3,9    | 63       | 0,04  | 17    | 0,03  | 0,7                  | 61     | 55     | 24    | 1    | 14-50 |       |
|             |                   | 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             | 50       | 13,51  | 4,99   | 12,56  | 149      | 0,12  | 0,12  | 23    |                      | 36,7   | 157,7  | 24,5  | 2,23 |       |       |
|             |                   | 165                     | каша гречневая рассыпчатая | 155      | 8,86   | 5,98   | 39,81  | 248      | 0,25  |       | 20    |                      | 15,9   | 210,1  | 140   | 4,8  |       |       |
|             |                   | 508                     | компот из сухофруктов      | 200      | 0,5    | 0      | 27     | 110      | 0,01  | 0,5   | 0     | 0                    | 28     | 19     | 7     | 1,5  |       |       |
| 109         | хлеб ржаной       | 40                      | 6,6                        | 1,2      | 33,4   | 174    | 0,18   | 0        | 0     | 1,4   | 35    | 158                  | 47     | 3,9    | 48-00 |      |       |       |
|             |                   |                         | 35,24                      | 20,86    | 131,44 | 857    | 0,7    | 29,43    | 43,03 | 4,5   | 211,8 | 664,7                | 270,3  | 14,47  |       |      |       |       |
| ВТОРНИК     | Завтрак           | 108                     | хлеб пшеничный             | 50       | 7,6    | 0,8    | 49,2   | 235      | 0,11  | 0     | 0     | 1,1                  | 20     | 65     |       | 14   | 1,1   | 18-50 |
|             |                   | 168                     | каша рисовая с\м           | 160      | 3,09   | 4,07   | 36,98  | 197      | 0,03  |       | 20    |                      | 7,6    | 82,2   |       | 26,7 | 0,59  |       |
|             |                   | 377                     | чай с лимоном              | 200/15/7 | 0,13   | 0,02   | 15,2   | 62       | 2,83  |       |       |                      | 14,2   | 4,4    |       | 2,4  | 0,36  |       |
|             |                   |                         |                            |          | 10,82  | 4,89   | 101,38 | 494      | 2,97  | 0     | 20    |                      | 41,8   | 151,6  | 43,1  | 2,05 |       |       |
|             |                   | 422                     | свекла отварная            | 60       | 1,8    | 0,1    | 9,8    | 48       | 0,02  | 8,9   |       |                      |        | 51     | 26    | 1,7  |       |       |
|             | Обед              | 87                      | суп карт с рыбными консерв | 250      | 8,6    | 8,41   | 14,33  | 167      | 0,1   | 9,11  | 15    | 0                    | 45,3   | 176,5  | 47,4  | 1,27 | 55-00 |       |
|             |                   | 332                     | рыба отварная              | 80       | 17,15  | 7,42   | 0,82   | 138      | 0,06  | 0,47  | 43,64 |                      | 14,55  | 197,82 | 41,65 | 0,82 |       |       |
|             |                   | 321                     | пюре картофельное с\м      | 155      | 3,06   | 4,8    | 20,44  | 137      | 0,14  | 18    | 26    |                      | 36,98  | 86,6   | 27,75 | 1,01 |       |       |
|             |                   | 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  |       |       |
|             |                   |                         | 37,28                      | 21,95    | 93,79  | 724    | 0,5    | 36,51    | 84,64 | 1,4   | 142,9 | 672,72               | 191,2  | 8,98   | 17-50 |      |       |       |
| Завтрак     | 108               | хлеб пшеничный          | 50                         | 7,6      | 0,8    | 49,2   | 235    | 0,11     | 0     | 0     | 1,1   | 20                   | 65     | 14     |       | 1,1  |       |       |
|             | 168               | каша пшениая вязкая с\м | 160                        | 5,67     | 5,28   | 37,44  | 220    | 0,15     |       | 20    |       | 15,6                 | 115,9  | 40,7   |       | 1,36 |       |       |
|             | 382               | какао с молоком         | 200                        | 4,08     | 3,54   | 17,58  | 119    | 0,06     | 1,59  | 24,4  |       | 152,2                | 124,56 | 21,34  |       | 0,48 |       |       |
|             |                   |                         |                            | 17,35    | 9,62   | 104,22 | 574    | 0,32     | 1,59  | 44,4  | 1,1   | 187,8                | 305,46 | 76,04  |       | 2,94 |       |       |



|         |         |                                |          |       |       |        |     |      |       |       |     |       |        |       |       |       |
|---------|---------|--------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----|------|-------|-------|-----|-------|--------|-------|-------|-------|
| среда   | Обед    | 132 капуста тушеная            | 100      | 3,7   | 3,6   | 3,9    | 63  | 0,04 | 17    | 0,03  | 0,7 | 61    | 55     | 24    | 1     | 60-00 |
|         |         | 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             | 50       | 9,32  | 7,07  | 9,64   | 139 | 0,27 | 0,09  | 18    |     | 25,7  | 78,8   | 16,3  | 0,99  |       |
|         |         | 414 рис отварной               | 150      | 3,7   | 6,1   | 33,8   | 205 | 0,03 |       | 0,04  | 0,3 | 5,1   | 70,8   | 22,8  | 0,5   |       |
|         |         | 399 Сок натуральный            | 150      | 0,9   | 0     | 18,18  | 76  | 0,02 | 3,6   |       |     | 12,6  | 12,6   | 7,2   | 2,52  |       |
|         |         | 109 хлеб ржаной                | 40       | 6,6   | 1,2   | 33,4   | 174 | 0,18 | 0     | 0     | 1,4 | 35    | 158    | 47    | 3,9   |       |
|         |         |                                |          | 25,96 | 22,86 | 107,4  | 742 | 0,6  | 39,16 | 18,04 | 4,8 | 182,7 | 422,8  | 139,6 | 9,71  |       |
|         |         | 108 хлеб пшеничный             | 50       | 7,6   | 0,8   | 49,2   | 235 | 0,11 | 0     | 0     | 1,1 | 20    | 65     | 14    | 1,1   |       |
|         |         | 168 каша пшеничная вязкая с/м  | 160      | 5,43  | 4,23  | 38,27  | 213 | 0,11 |       | 20    |     | 21,6  | 136,9  | 29,4  | 2,33  |       |
|         |         | 379 коф напиток                | 200      | 3,17  | 2,68  | 15,95  | 101 | 0,04 | 1,3   | 20    | 0   | 125,8 | 90     | 14    | 0,13  |       |
| четверг | Завтрак |                                |          | 16,2  | 7,71  | 103,42 | 549 | 0,26 | 1,3   | 40    |     | 167,4 | 291,9  | 57,4  | 3,56  | 17-00 |
|         |         | 422 свекла отварная            | 60       | 1,8   | 0,1   | 9,8    | 48  | 0,02 | 8,9   |       |     |       | 51     | 26    | 1,7   |       |
|         |         | 98 Суп карт с крупной с/м      | 250      | 1,48  | 4,92  | 6,09   | 76  | 0,04 | 9,88  |       |     | 35,9  | 33,6   | 14,2  | 0,58  |       |
|         |         | 259 жаркое по домашнему        | 150      | 13,89 | 15,51 | 14,21  | 253 | 0,1  | 5,72  |       |     | 26,14 | 176,4  | 36,41 | 3,31  |       |
|         |         | 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   |       |
|         |         |                                |          | 23,84 | 21,75 | 78,5   | 611 | 0,34 | 24,53 | 0     | 1,4 | 108,1 | 421,8  | 125   | 9,77  |       |
|         |         | 108 хлеб пшеничный             | 50       | 7,6   | 0,8   | 49,2   | 235 | 0,11 | 0     | 0     | 1,1 | 20    | 65     | 14    | 1,1   |       |
|         |         | 168 каша геркулесовая с/м      | 160      | 5,39  | 6,38  | 32,02  | 207 | 0,14 |       | 20    |     | 25    | 144,4  | 56,2  | 1,56  |       |
|         |         | 382 какао с молоком            | 200      | 4,08  | 3,54  | 17,58  | 119 | 0,06 | 1,59  | 24,4  |     | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48  |       |
| пятница | Обед    |                                |          | 17,07 | 10,72 | 98,8   | 561 | 0,31 | 1,59  | 44,4  | 1,1 | 197,2 | 333,96 | 91,54 | 3,14  | 15-00 |
|         |         | 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 изд | 250      | 2,57  | 2,78  | 15,69  | 109 | 0,09 | 6,08  |       |     | 29,5  | 57,7   | 23,8  | 1     |       |
|         |         | 300 голень отварной            | 80       | 18,08 | 13,6  |        | 195 | 0,32 |       | 32    |     | 26,4  | 124,8  | 15,,2 | 1,28  |       |
|         |         | 168 каша полт рассыпч с/м      | 155      | 6,51  | 4,35  | 40,05  | 225 | 0,14 |       | 20    |     | 25,4  | 163,9  | 35,3  | 2,8   |       |
|         |         | 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                | 40       | 6,6   | 1,2   | 33,4   | 174 | 0,18 | 0     | 0     | 1,4 | 35    | 158    | 47    | 3,9   |       |
|         |         |                                |          | 38,16 | 25,83 | 115,84 | 863 | 0,78 | 93,08 | 52    | 2,1 | 189,3 | 562,4  | 109,1 | 11,48 |       |
|         |         | 108 хлеб пшеничный             | 50       | 7,6   | 0,8   | 49,2   | 235 | 0,11 | 0     | 0     | 1,1 | 20    | 65     | 14    | 1,1   |       |
|         |         | 260 каша "дружба"              | 160      | 3,9   | 8,7   | 18,8   | 170 | 0,1  | 1     | 0,1   | 0,2 | 95    | 105,3  | 23    | 0,4   |       |
| суббота | Завтрак | 503 кисель                     | 200      | 1,4   | 0     | 29     | 122 | 0    | 0     | 0     | 1   | 0     | 0      | 0     | 0,1   | 16-50 |
|         |         |                                |          |       |       |        |     |      |       |       |     |       |        |       |       |       |
|         |         |                                |          | 12,9  | 9,5   | 97     | 527 | 0,21 | 1     | 0,1   | 1,3 | 116   | 170,3  | 37    | 1,6   |       |
|         |         | 422 свекла отварная            | 60       | 1,8   | 0,1   | 9,8    | 48  | 0,02 | 8,9   |       |     |       | 51     | 26    | 1,7   |       |
|         |         | 165 каша гречневая рассыпчатая | 155      | 8,86  | 5,98  | 39,81  | 248 | 0,25 |       | 20    |     | 15,9  | 210,1  | 140   | 4,8   |       |
|         |         | 305 котлеты куринные           | 100      | 15,07 | 3,38  | 12,6   | 141 | 0,07 |       | 11    |     | 11,3  | 113,8  | 22,7  | 1,34  |       |
|         |         | 377 чай с лимоном              | 200/15/7 | 0,13  | 0,02  | 15,2   | 62  | 2,83 |       |       |     | 14,2  | 4,4    | 2,4   | 0,36  |       |
|         |         | 109 хлеб ржаной                | 40       | 6,6   | 1,2   | 33,4   | 174 | 0,18 | 0     | 0     | 1,4 | 35    | 158    | 47    | 3,9   |       |
|         |         |                                |          | 32,46 | 10,58 | 110,81 | 673 | 3,35 | 8,9   | 31    | 1,4 | 76,4  | 537,3  | 238,1 | 12,1  |       |
|         |         |                                |          |       |       |        |     |      |       |       |     |       |        |       |       |       |

Зав. производством: \_\_\_\_\_ Федорова Е.В.

35-00

56-00

15-00

55-00

17-00

60-00

суббота

пятница

четверг

среда