

"Утверждаю"  
 Директор МОУ "Коркатовский лицей"  
 \_\_\_\_\_ С.И.Михайлов

Меню с 5-10 апреля 2021

Д н и	Наименование блюд			Выход блюд				Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	№				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
п о н е д е л ь н и к	Обед		овощи по сезону	50													
		75	рассольник домашний с/м	250/25	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	9,32	7,07	9,64	139	0,27	0,09	18		25,7	78,8	16,3	0,99	
		165	каша гречневая рассыпчатая	200/10	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	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					<b>30,28</b>	<b>20,1</b>	<b>137,9</b>	<b>856</b>	<b>0,89</b>	<b>12,4</b>	<b>38</b>	<b>3,8</b>	<b>144,8</b>	<b>600,4</b>	<b>284,8</b>	<b>13,83</b>	
	Полдник		печенье	100													
		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	
	Ужин	205	макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08		20		5	38,2	21,8	1,14	
		305	щницель куриный	80	15,07	3,38	12,6	141	0,07		11		11,3	113,8	22,7	1,34	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
		109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
															<b>92,9</b>	<b>6,66</b>	
	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	
	Завтрак	3	бутерброд с сыром	50/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49	
		194	каша рисовая с/м	200	3,09	4,07	36,98	197	0,03		20		4,7	50,6	16,4	0,36	
		377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
					<b>9,02</b>	<b>12,4</b>	<b>67,01</b>	<b>416</b>	<b>0,07</b>	<b>2,94</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>158,1</b>	<b>151</b>	<b>28,25</b>	<b>1,21</b>	

вторник	Обед		овощи по сезону	50												
		87	суп картофельный с рыбными к	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	60	10,29	4,45	0,49	83	0,04	0,28	26,18		8,73	118,7	24,99	0,49
		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
		109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
					<b>29,65</b>	<b>20,5</b>	<b>90,47</b>	<b>667</b>	<b>0,51</b>	<b>33,4</b>	<b>75,18</b>	<b>2,2</b>	<b>149,4</b>	<b>571,5</b>	<b>157,79</b>	<b>7,29</b>
	Полдн ик		кекс	100												
		399	сок яблочный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52
	Ужин	282	щницель из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,27	0,09	18		25,7	78,8	16,3	0,99
		165	каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4
		372	напиток фруктовый	200	0,2	0,2	23,76	98	0,01				14,35	4,4	3,6	0,9
		109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
						27,91	15,2	119,9	731	0,79	0	52	1,4	95,95	520,9	253,6
	Второй ужин	338	фрукты	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	90		16	11	9	2,2
				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	162		16	11	9	2,2	
среда	Завтрак	1	бутерброд с маслом		2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62
		168	каша пшенная вязкая с\м	200\10	5,67	5,28	37,44	220	0,15		20		15,6	115,9	40,9	1,36
		382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48
					<b>12,2</b>	<b>16,4</b>	<b>69,62</b>	<b>475</b>	<b>0,26</b>	<b>1,59</b>	<b>84,4</b>		<b>177,1</b>	<b>269,6</b>	<b>72,14</b>	<b>2,46</b>
Обед		овощи по сезону	50													
	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	
	282	котлета мясная паровая	60	9,32	7,07	9,64	139	0,27	0,09	18		25,7	78,8	16,3	0,99	
	205	макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08		20		5	38,2	21,8	1,14	
	508	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
				<b>25,73</b>	<b>17,8</b>	<b>114,8</b>	<b>725</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>38</b>	<b>3,8</b>	<b>137</b>	<b>341,6</b>	<b>114,4</b>	<b>8,33</b>	
Полдник	223	запеканка творожная	160	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	
				11,99	8,75	29,56	245	0,072	1,7	57,1	0	203,9	198,3	26,4	0,7	

четверг	Ужин	165 каша полтавская рассыпчатая с	200/10	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8	
		300 птица отварная	80	18,08	13,6		195	0,32		32		26,4	124,8	15,2	1,28	
		376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
		109 хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
				<b>31,26</b>	<b>19,2</b>	<b>88,45</b>	<b>654</b>	<b>0,64</b>	<b>0,03</b>	<b>52</b>	<b>1,4</b>	<b>97,9</b>	<b>449,5</b>	<b>83,7</b>	<b>8,26</b>	
	Второй ужин															
		338 фрукты	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	104		16	11	9	2,2	
				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	62		16	11	9	2,2	
	Завтрак	3 бутерброд с сыром	50/10	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	5,43	4,23	33,8	193	0,11		20		21,5	136,9	29,4	2,32	
		379 кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
					<b>14,4</b>	<b>15,2</b>	<b>64,58</b>	<b>451</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>99</b>		<b>286,5</b>	<b>322,9</b>	<b>52,85</b>	<b>2,94</b>
	Обед		овощи по сезону	50												
		98 Суп картофельный с крупой 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	200	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	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
				<b>26,66</b>	<b>26,8</b>	<b>73,44</b>	<b>647</b>	<b>0,36</b>	<b>17,5</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>116,9</b>	<b>429,5</b>	<b>64,15</b>	<b>9,17</b>	
	Полдник		слойка с творогом	100												
		382 какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48	
				<b>4,08</b>	<b>3,54</b>	<b>17,58</b>	<b>119</b>	<b>0,06</b>	<b>1,59</b>	<b>24,4</b>	<b>0</b>	<b>152,2</b>	<b>124,6</b>	<b>21,34</b>	<b>0,48</b>	
Ужин	165 каша пшеничная с/м	200/10	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4		
	332 рыба отварная	60	17,5	7,42	0,82	138	0,06	0,3	15,86		16,86	128,4	27,55	0,56		
	377 чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	109 хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9		
Второй ужин	338 фрукты	200	0,4	0,4	9,8	47		10			16	11	9	2,2		
				0,4	0,4	9,8	47		10		16	11	9	2,2		
Завтрак	1 бутерброд с маслом	5,00	2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62		
	168 каша геркулесовая вязкая с/м	200/10	5,39	6,38	32,02	207	0,14		20		13,8	76,6	29,5	0,82		
	382 какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
				<b>11,92</b>	<b>17,5</b>	<b>64,2</b>	<b>462</b>	<b>0,25</b>	<b>1,59</b>	<b>84,4</b>		<b>175,3</b>	<b>230,3</b>	<b>60,74</b>	<b>1,92</b>	

ПЯТНИЦА	Обед		овощи по сезону	50													
		112	суп карт с макаронными изд с\м	250/25	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08			29,5	57,7	23,8	1	
		165	каша полтавская рассыпчатая с	200/10	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8	
		300	птица отварная	80	18,08	13,6		195	0,32		32		26,4	124,8	15,,2	1,28	
		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	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
				<b>34,46</b>	<b>22,2</b>	<b>111,9</b>	<b>800</b>	<b>0,74</b>	<b>76,1</b>	<b>52</b>	<b>1,4</b>	<b>128,3</b>	<b>507,4</b>	<b>109,1</b>	<b>10,48</b>		
	Полдн ик		пряники	80													
		399	сок яблочный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52	
				0,4	0	27,8	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Ужин	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	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					<b>28,66</b>	<b>23,7</b>	<b>83,09</b>	<b>663</b>	<b>0,26</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>65,07</b>	<b>427,7</b>	<b>100,79</b>	<b>7,71</b>	
Второй ужин																	
	338	фрукты	200	0,4	0,4	9,8	47		10			16	11	9	2,2		
			0,4	0,4	9,8	47		10			16	11	9	2,2			
СУББОТА	Завтрак	108	хлеб пшеничный	50,00	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
		165	каша пшеничная с\м	200/10	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8	
		503	кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
		108	хлеб пшеничный	50,00	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
					<b>23,11</b>	<b>5,95</b>	<b>167,5</b>	<b>817</b>	<b>0,36</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>2,2</b>	<b>66,4</b>	<b>293,9</b>	<b>63,3</b>	<b>5,1</b>	
	Обед		овощи по сезону	50													
		205	макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08		20		5	38,2	21,8	1,14	
		282	биточки мясные паровые	80	9,32	7,07	9,64	139	0,27	0,09	18		25,7	78,8	16,3	0,99	
		377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
		109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
			<b>23,62</b>	<b>12,9</b>	<b>94,55</b>	<b>592</b>	<b>0,53</b>	<b>2,92</b>	<b>38</b>	<b>1,4</b>	<b>79,9</b>	<b>279,4</b>	<b>87,5</b>	<b>6,39</b>			

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



