

"Утверждаю"
 Директор МОУ "Коркатовский лицей"

_____ С.И.Михайлов

меню с 5-10 апреля нач класс

Д н и	Наименование блюд			Выход блюд				Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	№				белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	108	хлеб пшеничный	50,00	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
		222	каша геркулесовая вязкая с	160	5,39	6,38	32,02	207	0,14		20		25	144,4	56,2	1,56	
		379	кофейный 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		овощи по сезону	50													
		75	рассольник домашний с/м	250/20	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 рассыпчат	160	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	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					30,28	20,1	137,9	856	0,89	12,4	38	3,8	144,8	600,4	284,8	13,83	
	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	160	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	
					9,02	12,4	67,01	416	0,07	2,94	79	0	158,1	151	28,25	1,21	
	Обед		овощи по сезону	50													
		87	суп картофельный с рыбн	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	165	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	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9		

суббота	Завтра	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	
					23,11	5,95	167,5	817	0,36	0	20	2,2	66,4	293,9	63,3	5,1	
	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	50	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					23,62	12,9	94,55	592	0,53	2,92	38	1,4	79,9	279,4	87,5	6,39	

Зав. производством: _____ Федорова Е.В.