



Директор МОУ "Коркоровский лицей"

С.И. Михайлов

МЕНЮ с 11-15 мая **Лицей**

Дни	Наименование блюд		Выход блюд	Ккал			Витамины				Минеральные вещества				
	№			белки	жиры	углев	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Понед	Обед	422 свекла отварная	50	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9		45	51	26	1,7	
		67 Щи из свежей капусты с/м	250/25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	18,5		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8
		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
				30,4	28,6		748	0,32	29,1	0	1,4	108,4	475,3	123,09	8,51
Понед	Обед	печенье	100												
		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
				0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
		132 капуста тушеная	50	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1
		112 суп карт с макаронными из	250/25	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08			29,5	57,7	23,8	1
Среда	Обед	278 тефтели из говядины	60	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78		35,75		19,8	0,88	
		197 бобовые отварные с/м	205	17,75	8,92	45,59	332	0,64			39,05		80,3	6,11	
		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
				35,55	21,9	132,4	882	0,98	7,36	74,8	1,4	256	610,7	177,9	13,39
Понед	Обед	222 запеканка творожная с изю	150	9,6	7,09	23,21	193	0,052	0,31	41,7		127	140,6	18,89	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
				12,77	9,77	39,16	294	0,09	1,6	61,7		252,8	230,6	32,89	0,7
		422 свекла отварная	50	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9			45	51	26	1,7
		81 суп гороховый с/м	250/25	5,49	5,27	16,32	135	0,23	5,81			38,1	87,2	35,3	2,03
Обед	Обед	305 шницель куринный	100	15,07	3,38	12,6	141	0,07		11	11,3	113,8	22,7	1,34	
		165 каша пшеница рассыпчатая	200/5	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4
		376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28

четв	Полдник	109	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
					40,82	16,6	130,4	830	0,81	5,84	31	1,4	116,4	641,5	293,1	13,95	
пятница	Обед		пряники	100													
		399	Сок натуральный	200	1		20,2	85	0,03	4				14	14	8	2,8
					1		20,2	85	0,03	4				14	14	8	2,8
		132	капуста тушеная	50	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03		0,7	61	55	24	1
		57	борщ из св капусты с/м	250/25	1,82	4,91	12,74	103	0,05	10,3			2,4	44,4	53,2	26,3	1,19
		300	птица отварная	100	18,08	13,6		195	0,32			32		26,4	124,8	15,2	1,28
		165	каша полтавская с/м	200/10	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20			20,9	279,7	186,7	6,4
		519	комлот 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
					38,99	26,8	122	889	0,89	80,3	52	3,8	138,7	618,7	263	14,27	
Полдник			печенье	100													
	503	кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
суббота	Обед				1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
		422	свекла отварная	50	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				45	51	26	1,7
		165	каша перловая с/м рассыпч	205	6,11	4,36	48,42	257	0,06					27,2	212,5	26,2	1,2
		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
		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
			23,9	12,7	106,5	630	0,51	0,12	18	1,4	99	452,1	90,9	6,37			

Зав. производством: _____ Федорова Е.В.

