

"Утверждаю"
 Директор МОУ "Коркатовский лицей"


 С.И.Михайлов

меню с 26-30 апреля нач класс

Д н и	Наименование блюд		Выход блюд				Ккал	Витамины				Минеральные вещества				цена	
	№			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
понеделник	Завтрак	1	бутерброд с маслом	75/15	2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62	14-00
		168	каша гречневая вязкая	210	6,21	5,28	27,9	184	0,15		20		12,1	147,7	98,1	3,3	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
					8,73	12,85	57,5	380	0,26	0,03	20	1,1	43,2	215,5	113,5	4,68	
	Обед	81	суп гороховый с/м	250/20	5,49	5,27	16,32	135	0,23	5,81			38,1	87,2	35,3	2,03	40-04
		165	каша перловая с/м рас	150	4,6	4,18	37,59	206	0,05				20,7	159,9	19,6	0,9	
		300	птица отварная	100	18,08	13,6		195	0,32		32		26,4	124,8	15,2	1,28	
		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	
						35,27	24,25	114,31	820	0,79	6,31	32	1,4	148,2	548,9	108,9	
	вторник	Завтрак	1	бутерброд с маслом	75/15	2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62
168			каша пшеница с/м	210	4,27	4,86	29,32	178	0,11		20		12	87,2	30,5	1,02	
379			кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13	
						9,89	15,09	59,87	415	0,15	1,3	80	0	147,1	206,3	54,4	1,77
Обед		87	суп картофельный с ры	250/40	8,6	8,41	14,33	167	0,1	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4	1,27	39-00
		128	картофельное пюре с/м	155	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,9	70		58,32	121,8	38,36	1,44	
		332	рыба отварная	80	17,5	7,42	0,82	138	0,06	0,3	15,86		16,86	128,4	27,55	0,56	
		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	
						37,11	29,87	88,73	781	0,54	34,4	100,9	2,2	166,6	587,5	161,71	
зк		1	бутерброд с маслом	75/15	2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62	

среда	Завтрак	168	каша манная с/м	210	3,4	3,96	27,83	161	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36	13-00	
		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		
					9,93	15,05	60,01	416	0,14	1,59	84,4		170,1	183,1	37,14	1,46		
среда	Обед	67	Щи из свежей капусты	250/20	1,74	4,89	8,48	85	0,06	18,5		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8	41-04	
		278	биточки мясные	80	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75		40,24	97,8	19,8	0,88		
		198	бобовые отварные с/м	160	13,42	6,75	34,47	251	0,49		30		93,21	210,4	60,72	4,62		
		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		
							30,39	21,85	114,07	777	0,8	19,8	65,75	3,8	239,8	532,8		156,82
четверг	Завтрак	1	бутерброд с маслом	75/15	2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62	11-54	
		168	каша пшеничная с/м	210	4,08	4,08	25,05	153	0,08		20		16,6	103	22,1	1,74		
		379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13		
						9,7	14,31	55,6	390	0,17	1,3	80	151,7	222,1	46	2,49		
	Обед	83	суп карт с мясными фр	250/40	6,64	5,18	15,44	135	0,14	11,2	4,5	2,6	29	118,2	36,38	1,47		42-50
		165	каша пшеничная рассыпч	160	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4		
305		шницель куринный	90	15,07	3,38	12,6	141	0,07		11		11,3	113,8	22,7	1,34			
399	Сок натуральный	200	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				
					41	16,53	132,68	846	0,74	14,8	35,5	1,4	108,8	682,3	299,98	15,63		
пятница	Завтрак	108	хлеб пшеничный	50,00	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1	15-00	
		93	суп молочный с макар	250	7,19	6,52	23,55	182	0,11	1,14	38	0,3	202	172,5	30,2	0,64		
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
						14,86	7,34	87,75	477	0,22	1,17	38	1,4	233,1	240,3	45,6		2,02
	Обед	338	фрукты	150,	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2		39-04
		282	биточки мясные	100	9,32	7,07	9,64	139	0,27	0,09	18		25,7	78,8	16,3	0,99		
165		каша гречневая рассы	210	8,86	5,98	39,81	248	0,25		20		15,9	210,1	140	4,8			
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			
					25,25	14,31	107,65	668	0,73	10,1	38	1,4	103,7	460,7	213,7	12,17		

Зав. производством:  Федорова Е.В.