

"Утверждаю"

ОУ "Коркатов

КНИЖНИК

КНИЖНИК

меню с 18-23 апреля интернат

Д н и	Наименование блюд		Выход блюд	Витамины			Ккал	Минеральные вещества						цена		
	№	Кал		B1	C	A		E	Ca	P	Mg	Fe				
													белки		жиры	углев
Обед	132	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	
	75	рассольник домашний с\м	250	2,07	5,09	14,77	113	0,1	11,8		2,4	35,2	64,9	27,8	1,04	
	282	шницель мясной	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23		36,7	157,7	24,5	2,23	
	165	каша гречневая рассыпчат	205	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	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
				38,17	21,7	144,7	929	0,78	29,4	43,03	4,5	216,8	734,3	317	16,07	
Полдник		булочка веснушка	50													80-00
	503	кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
Ужин				1,8	0,4	38,8	169	0,03	10	0	0	16	11	9	2,3	
	205	макароны отварные	205	7,57	4,63	36,31	217	0,08		20		5	38,2	21,8	1,14	
	260	гуляш из мяса	50	14,55	16,8	2,89	221	0,03	0,92			21,81	154,2	22,03	3,06	
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
Второй ужин				28,79	22,6	87,6	672	0,29	0,95	20	1,4	72,91	353,2	92,23	8,38	75-00
	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2	
Трап				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2	
	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	
	168	каша рисовая с\м	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03		20		4,7	50,6	16,4	0,36	

Зав.	377	чай с лимоном	200/15/10	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	24-00
Обед	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7	
	87	суп картофельный с рыбой	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	100	17,15	7,42	0,82	138	0,06	0,47	43,64		14,55	197,8	41,65	0,82	
	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	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
Полдн				38,31	23,6	100,6	770	0,55	42,5	92,64	2,2	155,25	701,6	200,45	9,32	
		печенье	100	10,3	14,6	22,9	265									
	399	сок яблочный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52	
Ужин				11,2	14,6	41,08	341	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52	75-00
	265	плов из мяса кур	200	21,99	22,5	34,69	429	0,08	1,71			18,97	266,9	52,39	3,53	
	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	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
Второй ужин				29,29	24	90,89	700	0,27	0	52	1,4	65,97	427,9	102,39	8,93	
	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	52		16	11	9	2,2	
Завтрак				0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	104		16	11	9	2,2	70-00
	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	210	7,02	8	40,19	262	0,18		20		19,4	143,5	50,2	1,7	
	382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,22	124,6	21,34	0,48	
Обед				13,55	19,1	72,37	517	0,29	1,59	84,4		180,92	297,2	81,44	2,8	23-00
	132	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	17	0,03	0,7	61	55	24	1	
	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	котлеты мясные	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23		36,7	157,7	24,5	2,23	
	414	рис отварной	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	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
				33,62	19,3	121,7	798	0,49	36,1	43,03	4,5	209	475,5	146,6	10,57	
Полдн	223	запеканка творожная	220	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	125,78	90	14	0,13	
				11,99	8,75	29,56	245	0,072	1,7	57,1	0	203,92	198,3	26,4	0,7	95-00
	165	каша полтавская рассыпч	210	6,51	4,35	40,05	225	0,14		20		25,4	163,9	35,3	2,8	

Ужин	234	котлеты рыбные	100	11,82	14,1	14,53	232	0,07	0,6	44,91		67,53	171,3	37,73	1,35
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Второй	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				25	19,7	103	691	0,39	0	52	1,4	139,03	496	121,43	8,33
Завтрак	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	116,9		16	11	9	2,2
	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
Обед	168	каша пшеничная с/м	210	6,63	6,63	48,65	281	0,13		20		27,14	167,4	35,91	2,86
	379	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
Полдник	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	99		292,12	353,4	59,36	3,48
	98	Суп карт с крупной с/м	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04	9,88	0		35,9	33,6	14,2	0,58
Ужин	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
Второй	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
				28,46	26,9	83,24	695	0,38	26,4	0	1,4	116,86	480,5	137,15	10,87
Завтрак	507	печенье	100	10,3	14,6	22,9	265								
		компот из св фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
Второй	165	каша гречневая рассыпчат	200/10	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4
	282	шницель мясной	60	13,51	4,99	12,56	149	0,12	0,12	23		36,7	157,7	24,5	2,23
Завтрак	377	чай с лимоном	200/15/10	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
Второй	338	фрукты	100	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		2,45	7,55	14,6	136	0,05		40		9,3	29,1	9,9	0,62
	168	каша геркулесовая вязкая с	210	6,58	9,25	41,03	273	0,18		20		30,88	176,6	68,41	1,9
Второй	382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,22	124,6	21,34	0,48
				13,11	20,3	73,21	528	0,29	1,59	84,4		192,4	330,3	99,65	3
Завтрак	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 из	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,08			29,5	57,7	23,8	1

ЧЕТВЕРГ

пятница														суббота													
Обед	165	каша полтавская рассыпч	210	6,51	4,35	40,05	225	0,14	20	25,4	163,9	35,3	2,8	Обед	300	голень отварной	100	22,6	17	243,3	0,4	40	33	156	19	1,6	
	519	компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	12	3	1,5		109	хлеб ржаной	60	6,6	1,2	33,4	0,18	0	35	158	47	3,9	
Подл				42,68	29,2	115,8	911,3	0,86	93,1	60,03	2,1	195,9	593,6	152,1	11,8		1 шт	9,9	8,5	33	248						
	399	сок виноградный	200	0,9	0	18,18	76	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52												
Ужин				10,8	8,5	51,18	324	0,02	3,6			12,6	12,6	7,2	2,52												
	332	рыба отварная	100	17,15	7,42	0,82	138	0,06	43,64			14,55	197,8	41,65	0,82												
Второй	321	картофельное пюре с см	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	60	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9												
				27,91	15	76,47	555	0,43	24,3	60,18	1,4	109,95	474,1	127,05	6,35												
	338	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		10			16	11	9	2,2												
Завтрак	3	бутерброд с сыром	50/15	10,7	15	32,7	312		10			16	11	9	2,2												
	260	каша "дружба"	210	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49												
	503	кисель	200	5,3	11,7	25,1	226	0,1	1,3	0,1	0,2	126,6	140,4	30,6	0,6												
				1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1												
				12,5	20	68,93	505	0,14	1,41	59,1	0,2	266,8	236,4	40,05	1,19												
	422	свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9				51	26	1,7												
Обед	165	каша гречневая рассыпчат	210	11,79	6,77	53,06	320	0,33		20		20,9	279,7	186,7	6,4												
	305	котлеты куриные	100	18,7	3,93	15,55	172	0,1		12		14	141,2	28,17	1,65												
	377	чай с лимоном	200/15/10	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												
				39,02	12	127	776	0,63	11,7	31	1,4	84,1	634,3	290,27	14,01												

Зав. производством: _____ Федорова Е.В.

