

Утверждаю
 Директор ГБОУ Удмуртская КШИ № 92
 Б.Р.Баев

МЕНЮ на 25.03.2021г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жир, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак [678,3]																	
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	180/5	5,68	2,67	7,76	0,72	30,14	213,69	114,7	33,39	137,8	0,72	48,08	53,63	0,16	0,11	0,48	
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	50/10/25	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14	
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,36	14,92	106,03	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3	
Сок	208,3	1,04	0,00	0,21	0,21	21,04	89,24	14,58	8,33	14,58	2,92	0	0	0,21	0,02	4,17	
Итого за прием		23,15	10,77	26,11	2,27	113,51	785,05	472,4	109	462,8	6,42	177,1	199,6	1,96	0,33	6,09	
Обед [830]																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	80	2,94	1,52	8,39	8,15	4,81	106,72	12,45	10,67	42,37	0,43	18	348,23	3,68	0,05	1,53	
Суп картофельный с крупой №61, сб.2014 г.	200	2,04	0,01	1,70	0,35	14,86	84,34	12,24	18,41	60,94	0,7	6,8	174,34	0,22	0,07	5,28	
Тефтели из говядины с рисом №106, сб.2014 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	12,37	250,00	15,44	23,09	125	0,99	0	0	6,37	0,04	0,2	
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	150	2,66	0,02	3,13	0,16	10,86	81,85	59,92	21,5	43,19	0,84	14,54	86,24	0,24	0,04	24,96	
Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	17,19	68,24	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0	
Итого за прием		26,13	14,41	30,72	22,71	86,82	732,57	133,3	113,3	395,5	6,84	39,34	611,6	11,71	0,33	33,43	
Полдник [340]																	
Чай с молоком №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,15	28,11	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоки	150	0,48	0,00	0,48	0,48	11,76	54,10	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12	
Итого за прием		1,92	1,45	2,04	0,50	13,91	82,20	72	16,89	52,35	2,68	9	22,5	0,29	0,05	12,26	
Ужин [546,7]																	
Икра свекольная № 48, сб.2014г.	80	1,62	0,00	5,72	6,50	8,42	90,95	28,04	18,88	38,54	1,12	0	28,42	3,01	0,02	2,8	
сосиски отварные с соусом № 124, сб 2014г.	46,7/30	8,28	8,51	15,50	0,03	2,46	182,80	23,85	11,8	103,1	1,31	6,75	15,6	0,48	0,02	0,23	
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	120	4,24	0,02	2,82	0,53	25,94	148,50	7,18	5,69	31,47	0,57	11,48	21,18	0,65	0,05	0	
Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,41	0,41	34,44	163,88	9,1	6,57	30,49	0,59	0	0	0,77	0,06	0	
Кисель из концентрата №305, сб.шк.2014г.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	37,92	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за прием		18,78	8,52	24,44	7,47	81,25	624,05	68,46	42,94	203,6	3,64	18,23	65,19	4,9	0,16	3,03	
Перед сном [160]																	
ряженки №279 сб.шк. 2014г.	160	4,55	4,55	5,02	0,00	6,27	91,41	188,2	21,95	149	0,16	31,36	35,2	0	0,05	1,1	
Итого за прием		4,55	4,55	5,02	0,00	6,27	91,41	188,2	21,95	149	0,16	31,36	35,2	0	0,05	1,1	
Итого за день		74,52	39,70	88,32	32,94	301,76	2315,29	934,3	304,1	1263	19,7	275	934,09	18,86	0,91	55,9	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92
 Б.Р. Басв



МЕНЮ на 25.03.2021г. школа с 12 лет и старше

	Выход, г	Белок, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жик.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак [650]																		
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	170	5,22	2,45	7,13	0,66	27,69	196,36	105,4	30,68	126,6	0,67	44,18	49,28	0,15	0,1	0,44		
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	60/10	4,69	0,05	8,67	0,59	28,48	213,73	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0		
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,36	14,92	106,03	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3		
Печенье	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ряженка №279 сб.шк. 2014г.	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23		
Итого за прием		18,51	10,51	25,31	1,61	78,15	618,96	455,2	98,98	452,9	2,7	167,3	187,25	1,14	0,29	2,98		
Обед [1110]																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	80	2,94	1,52	8,39	8,15	4,81	106,72	12,45	10,67	42,37	0,43	18	348,23	3,68	0,05	1,53		
Суп картофельный с крупой №61, сб.2014 г.	250	2,55	0,01	2,13	0,44	18,58	105,43	15,3	23,01	76,17	0,88	8,5	217,92	0,27	0,08	6,6		
Тефтели из говядины с рисом №106, сб.2014 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	12,37	250,00	15,44	23,09	125	0,99	0	0	6,37	0,04	0,2		
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	180	3,19	0,02	3,75	0,20	13,04	98,22	71,9	25,8	51,83	1	17,45	103,48	0,29	0,04	29,95		
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	123,75	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0		
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,35	0,35	29,52	140,47	7,8	5,63	26,13	0,51	0	0	0,66	0,05	0		
Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
Итого за прием		31,93	14,42	32,66	23,70	136,59	977,88	184,6	141,4	456,3	12,6	43,95	677,83	12,75	0,44	57,14		
Итого за день		50,44	24,93	57,97	25,31	214,75	1596,84	639,8	240,4	909,3	15,3	211,2	865,08	13,89	0,73	60,12		

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)
 Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92
 Б.Р.Баев



МЕНЮ на 25.03.2021г. школа 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак [625]																	
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	170	5,68	2,67	7,76	0,72	30,14	213,69	114,7	33,39	137,8	0,72	48,08	53,63	0,16	0,11	0,48	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	50/10	4,69	0,05	8,67	0,59	28,48	213,73	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,36	14,92	106,03	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3	
Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ряженка №279 сб.шк. 2014г.	160	4,55	4,55	5,02	0,00	6,27	91,41	188,2	21,95	149	0,16	31,36	35,2	0	0,05	1,1	
Итого за прием		18,41	10,16	25,31	1,67	79,81	624,86	440,9	98,94	445,5	2,73	167,3	187,2	1,15	0,29	2,88	
Обед [988]																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	80	2,94	1,52	8,39	8,15	4,81	106,72	12,45	10,67	42,37	0,43	18	348,23	3,68	0,05	1,53	
Суп картофельный с крупой №61, сб.2014 г.	200	2,04	0,01	1,70	0,35	14,86	84,34	12,24	18,41	60,94	0,7	6,8	174,34	0,22	0,07	5,28	
Тефтели из говядины с рисом №106, сб.2014 г.92-1	120	13,06	12,86	16,40	12,92	12,37	250,00	15,44	23,09	125	0,99	0	0	6,37	0,04	0,2	
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	150	2,66	0,02	3,13	0,16	10,86	81,85	59,92	21,5	43,19	0,84	14,54	86,24	0,24	0,04	24,96	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0	
Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за прием		28,11	14,41	31,22	23,20	113,52	854,71	159,3	120,3	389	11,2	39,34	616,78	12,12	0,36	50,83	
Итого за день		46,52	24,58	56,54	24,87	193,33	1479,57	600,2	219,3	834,5	14	206,6	803,98	13,27	0,65	53,71	

Запроизводством: Кур (Хурматуллина Р.М.)
 Медсестра О (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92
 Б.Р.Баев



МЕНЮ на 25.03.2021г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жир, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мкг	Г3,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак [743,3]																		
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	200	6,14	2,88	8,39	0,78	32,58	231,02	124	36,1	149	0,78	51,98	57,98	0,17	0,11	0,52		
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	100/10/25	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14		
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,36	14,92	106,03	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3		
Сок	208,3	1,04	0,00	0,21	0,21	21,04	89,24	14,58	8,33	14,58	2,92	0	0	0,21	0,02	4,17		
Итого за прием		23,61	10,99	26,74	2,33	115,96	802,38	481,7	111,8	474	6,47	181	203,95	1,97	0,34	6,13		
Обед [950]																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	80	2,94	1,52	8,39	8,15	4,81	106,72	12,45	10,67	42,37	0,43	18	348,23	3,68	0,05	1,53		
Суп картофельный с крупой №61, сб.2014 г.	250	2,55	0,01	2,13	0,44	18,58	105,43	15,3	23,01	76,17	0,88	8,5	217,92	0,27	0,08	6,6		
Тефтели из говядины с рисом №106, сб.2014 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	12,37	250,00	15,44	23,09	125	0,99	0	0	6,37	0,04	0,2		
Кавуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	180	3,19	0,02	3,75	0,20	13,04	98,22	71,9	25,8	51,83	1	17,45	103,48	0,29	0,04	29,95		
Компот из свежих плодов №294, сб. 2014 г.	200	0,15	0,00	0,14	0,16	17,19	68,24	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6		
Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,2	1,68	0,22	0		
Итого за прием		29,81	14,42	32,25	23,31	106,06	840,74	162,4	141	482,5	8,74	43,95	672,83	12,37	0,43	39,74		
Поддник [380]																		
Чай с молоком №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,15	28,11	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
Печенье	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
Итого за прием		2,04	1,45	2,16	0,62	16,85	95,73	76,8	19,59	55,65	3,34	9	24	0,35	0,06	15,26		
Ужин [616,7]																		
Икра свекольная № 48, сб.2014г.	90	1,83	0,00	6,43	7,31	9,48	102,32	31,54	21,24	43,35	1,26	0	31,97	3,39	0,03	3,15		
сосиски отварные с соусом № 124, сб 2014г.	46,7/30	8,28	8,51	15,50	0,03	2,46	182,80	23,85	11,8	103,1	1,31	6,75	15,6	0,48	0,02	0,23		
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	150	5,30	0,02	3,53	0,66	32,43	185,62	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0		
Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,58	0,58	49,20	234,11	13	9,38	43,55	0,85	0	0	1,1	0,09	0		
Кисель из концентрата №305, сб.шк.2014г.	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	37,92	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0		
Итого за прием		22,02	8,53	26,04	8,59	103,55	742,78	77,66	49,54	229,3	4,17	21,1	74,04	5,77	0,2	3,38		
Перед сном [195]																		
ряженка №279 сб.шк. 2014г.	195	5,54	5,54	6,12	0,00	7,64	111,41	229,3	26,75	181,6	0,19	38,22	42,9	0	0,06	1,34		
Итого за прием		5,54	5,54	6,12	0,00	7,64	111,41	229,3	26,75	181,6	0,19	38,22	42,9	0	0,06	1,34		
Итого за день		83,03	40,93	93,30	34,84	350,07	2593,03	1028	348,6	1423	22,9	293,2	1017,7	20,47	1,08	65,84		

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)