

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



МЕНЮ на 26.03.2021г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мг
Завтрак [707,7]																
Каша пшеничная молочная жидкая №193, сб. шк. 2014 г.	200	7,20	2,81	8,99	1,26	33,85	245,82	125,1	43,73	167,4	1,14	61,31	68,82	0,27	0,17	0,51
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
яйцо отварное	52	6,60	6,60	5,98	0,00	0,36	81,62	28,6	6,24	99,84	1,3	130	135,2	0,31	0,04	0
Кофейный напиток на молоке №286, сб.2014г.	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3
Сок	195,7	0,98	0,00	0,20	0,20	19,77	83,84	13,7	7,83	13,7	2,74	0	0	0,2	0,02	3,91
Итого за прием		22,38	12,37	27,34	2,04	97,14	724,19	302,4	91,2	423,9	6,5	279,1	302,32	1,76	0,36	5,72
Обед [828]																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2014 г	80	1,34	0,00	6,39	6,39	6,62	88,34	33,92	18,75	37,01	1,2	0	1,88	3,02	0,01	1,88
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200/8	1,68	0,21	4,36	0,21	8,82	82,03	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83
Котлеты или биточки рыбные №83, сб.2014 г.	80	12,62	11,43	9,32	6,64	12,25	184,45	35,44	21,56	125,2	0,63	12	20,42	3,92	0,11	0,3
Запеканка картофельная с овощами №164, сб. шк.2014г.	180	5,25	2,29	9,11	9,69	23,91	201,06	28,88	35,47	110,9	1,63	16,2	303,66	4,32	0,12	5,57
Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,00	0,27	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80
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		26,84	13,92	30,42	24,16	107,32	815,95	162,6	133,6	445,9	7,85	59,08	688,73	13,31	0,45	94,58
полдник [510]																
Йогурт №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
булка	100	6,70	0,00	2,19	2,19	50,10	251,83	14,3	22,11	56,95	1,54	0	0	1,7	0,12	0
Апельсины	230	2,07	0,00	0,46	0,46	18,63	92,18	78,2	29,9	52,9	0,69	0	18,4	0,46	0,09	138
Итого за прием		13,88	5,12	8,29	2,65	75,79	446,85	304,2	76,71	277,4	2,41	35,28	58	2,16	0,27	139,2
ужин [530]																
Котлета "Здоровье" №99, сб.2014 г.	100	14,99	14,62	12,24	0,15	8,16	203,22	37,05	25,71	147,7	1,17	35,76	304,6	0,33	0,06	0,55
Соус томатный №233, сб. шк. 2014 г.	30	0,37	0,01	1,40	0,02	2,05	22,44	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	150	8,60	0,02	5,52	2,25	37,56	237,81	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,29	0,29	24,60	117,06	6,5	4,69	21,78	0,42	0	0	0,55	0,04	0
Чай №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,01	0,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		27,34	14,65	19,48	2,73	72,38	581,05	59,26	165,1	367,8	6,23	66,4	393,47	1,57	0,36	1,37
Итого за день		90,44	46,06	85,53	31,59	352,63	2568,04	828,4	466,7	1515	23	439,9	1442,52	18,79	1,45	240,9

Запроизводством:

Handwritten signature

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Handwritten signature

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 26.03.2021г. 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. яйца	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мгг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак [712]																	
Завтрак [712]																	
Сырники из творога №225, сб.шк. 2014г.	200/20	35,59	32,83	22,98	0,33	49,42	548,92	318	46,72	400,4	1,19	145,4	167,43	0,9	0,11	0,59	
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	
яйцо отварное	52	6,60	6,60	5,98	0,00	0,36	81,62	28,6	6,24	99,84	1,3	130	135,2	0,31	0,04	0	
Кофейный напиток на молоке №286,сб.2014г.	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3	
Йогурт №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		54,90	47,50	46,78	0,92	100,00	1046,29	693,2	111,1	810,8	3,99	398,5	440,53	2,19	0,33	3,12	
Обед [1036]																	
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2014 г.	80	1,34	0,00	6,39	6,39	6,62	88,34	33,92	18,75	37,01	1,2	0	1,88	3,02	0,01	1,88	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200/8	1,68	0,21	4,36	0,21	8,82	82,03	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83	
Котлеты или биточки рыбные №83, сб.2014 г.	80	12,62	11,43	9,32	6,64	12,25	184,45	35,44	21,56	125,2	0,63	12	20,42	3,92	0,11	0,3	
Запеканка картофельная с овощами №164, сб. шк.2014г.	150	4,38	1,91	7,59	8,07	19,93	167,55	24,06	29,56	92,42	1,36	13,5	253,05	3,6	0,1	4,64	
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	
Апельсины	230	2,07	0,00	0,46	0,46	18,63	92,18	78,2	29,9	52,9	0,69	0	18,4	0,46	0,09	138	
Итого за прием		28,90	13,54	29,13	22,78	122,17	878,73	231,8	151,1	458,1	9,52	56,38	492,8	12,48	0,51	155,7	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

