

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



**МЕНЮ на 05.04.2021г. интернат 7-11 лет**

	Выход, г	Белок, г		Жиры, 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	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак [670]</b>																	
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	180	6,88	4,23	9,35	0,26	29,12	227,88	178,1	24,17	145,6	0,42	73,1	80,6	0,59	0,08	0,77	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом сырым №2, сб.2014г.	80/10/20	7,79	0,05	9,07	0,98	47,41	307,38	23,72	32,34	87,12	1,98	57,82	65,3	1,4	0,16	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	
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	
<b>Итого за прием</b>		19,16	7,18	22,47	1,80	111,66	726,97	339,2	88,71	352,4	5,86	160,9	178,98	2,3	0,3	6,07	
<b>Обед [770]</b>																	
Огурцы соленые	50	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	6,35	11,5	7	12	0,3	0	2,5	0,05	0,01	2,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	200/10	1,60	0,21	4,31	0,16	7,04	73,82	32,5	15,88	37,91	0,58	30,88	195,62	0,18	0,04	9,61	
Гуляш №95, сб.2014 г.	60/50	17,34	16,75	18,06	3,65	3,23	245,01	12,18	22,98	179,2	2,61	0	9,6	2,24	0,05	0,98	
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	
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		28,86	16,98	26,20	5,35	73,76	653,02	91,66	89,15	386,9	7,21	42,36	229,69	4,23	0,3	13,09	
<b>Полдник [380]</b>																	
Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1	
Вафли	20	0,32	0,32	1,77	0,00	0,72	19,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	15,68	72,13	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
<b>Итого за прием</b>		6,70	6,43	8,90	0,64	25,41	208,37	248,1	40,06	182,6	3,7	37,93	77,53	0,53	0,11	17,1	
<b>Ужин [555]</b>																	
помидоры свежие порц.	50	0,55	0,00	0,10	0,10	1,90	11,57	7	10	13	0,45	0	66,5	0,35	0,03	12,5	
Суфле рыбное №86, сб.2015 г.	80/5	14,09	14,72	12,20	0,04	2,30	175,40	26,69	10,16	103,2	0,55	66,56	114,49	1,27	0,07	0,05	
Картофель тушеный №139, сб. шк. 2014 г.	150	3,12	0,06	9,22	0,57	22,36	186,95	23,34	34,98	87,82	1,35	42,48	392,96	0,39	0,13	12,11	
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	
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	
<b>Итого за прием</b>		23,82	16,23	23,48	1,14	63,16	565,89	118,9	67,8	273,7	2,99	118	590,45	2,83	0,3	24,93	
<b>Перед сном [150]</b>																	
ряженка №279 сб.шк. 2014г.	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03	
<b>Итого за прием</b>		4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03	
<b>Итого за день</b>		82,80	51,08	85,76	8,93	279,87	2239,95	974,3	306,3	1335	19,9	388,7	1109,7	9,89	1,05	62,21	

Зав.производством: Кер (Хурматуллина Р.М.) Медсестра Н (Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 05.04.2021г. интернат с 12 лет и старше**

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.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мг		
<b>Завтрак [710]</b>																		
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200	7,65	4,70	10,39	0,29	32,36	253,20	197,9	26,86	161,7	0,47	81,22	89,56	0,66	0,09	0,86		
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	80/10/20	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	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		
<b>Итого за прием</b>		25,08	12,80	28,72	1,83	114,89	821,01	555	102,2	486,2	6,04	210,2	235,53	2,44	0,32	6,29		
<b>Обед [910]</b>																		
Огурцы соленые	50	0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	6,35	11,5	7	12	0,3	0	2,5	0,05	0,01	2,5		
Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	250/10	2,00	0,26	5,39	0,20	8,80	92,28	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01		
Гуляш №95, сб.2014 г.	65/50	18,91	18,27	19,70	3,99	3,52	267,28	13,29	25,07	195,4	2,84	0	10,47	2,44	0,06	1,06		
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	160	5,65	0,02	3,76	0,71	34,59	198,00	9,57	7,58	41,96	0,77	15,31	28,24	0,86	0,07	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		
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		
<b>Итого за прием</b>		34,89	18,56	30,34	6,38	97,83	813,96	117,3	115,9	486,4	9,34	53,91	286,93	5,25	0,4	15,58		
<b>Полдник [390]</b>																		
Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1		
Вафли	30	0,48	0,48	2,66	0,00	1,08	29,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	15,68	72,13	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16		
<b>Итого за прием</b>		6,86	6,59	9,79	0,64	25,77	218,36	248,1	40,06	182,6	3,7	37,93	77,53	0,53	0,11	17,1		
<b>Ужин [585]</b>																		
помидоры свежие порц.	50	0,55	0,00	0,10	0,10	1,90	11,57	7	10	13	0,45	0	66,5	0,35	0,03	12,5		
Суфле рыбное №86, сб.2015 г.	80/5	14,09	14,72	12,20	0,04	2,30	175,40	26,69	10,16	103,2	0,55	66,56	114,49	1,27	0,07	0,05		
Картофель тушеный №139, сб. шк. 2014 г.	150	3,12	0,06	9,22	0,57	22,36	186,95	23,34	34,98	87,82	1,35	42,48	392,96	0,39	0,13	12,11		
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		
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		
<b>Итого за прием</b>		25,81	16,23	23,65	1,32	77,92	636,13	122,8	70,62	286,7	3,25	118	590,45	3,16	0,33	24,93		
<b>Перед сном [180]</b>																		
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		
<b>Итого за прием</b>		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		
<b>Итого за день</b>		97,75	59,30	98,16	10,16	323,47	2592,29	1255	353,5	1609	22,5	455,4	1230	11,38	1,21	65,13		

Запроизводством:

*Кур*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Кузьмина*

(Кузьмина О.В.)



