

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

МЕНЮ на 08.04.2021г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мг	T3,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак [666]																		
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	180	5,72	2,59	7,55	0,70	27,74	202,20	110,4	51,95	144,7	1,38	46,78	52	0,24	0,1	0,47		
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	80/10	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		
Сок	196	0,98	0,00	0,20	0,20	19,80	83,97	13,72	7,84	13,72	2,74	0	0	0,2	0,02	3,92		
Итого за прием		14,87	5,54	20,28	1,85	90,94	605,92	262,2	103,4	317,1	5,98	134,6	150,38	1,43	0,26	5,69		
Обед [830]																		
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	80	0,97	0,00	3,98	3,98	3,63	54,88	41,86	18,53	24,17	0,74	0	186,18	2,4	0,03	26,46		
Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2014 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	14,21	100,22	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73		
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		26,58	12,90	27,32	18,63	84,98	696,61	171,5	127,4	377,5	7,85	25,87	505,64	10,42	0,4	56,81		
Полдник [510]																		
Пудинг творожный с повидлом №228, сб.шк 2014 г.	150/15	20,73	20,25	12,53	0,15	39,29	351,94	156,7	24,17	206,5	0,83	58,57	111,86	0,55	0,04	0,14		
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		
Яблоки	145	0,58	0,00	0,58	0,58	14,21	65,37	23,2	13,05	15,95	3,19	0	7,25	0,29	0,04	14,5		
Итого за прием		22,75	21,70	14,67	0,75	55,65	445,42	232,7	43,31	261,6	4,06	67,57	135,61	0,89	0,1	14,9		
Ужин [605]																		
Салат из свежих огурцов № 14, сб.2014 г.	80	0,70	0,00	3,60	4,09	1,96	42,90	28,39	11,84	28,83	0,47	0	67,12	1,97	0,02	5,55		
Тефтели рыбные с соусом № 87, сб.2014 г.	75/30	18,35	15,59	15,40	8,75	19,63	291,93	41,67	27,1	136,3	0,93	31,21	88,49	5,92	0,15	4,03		
Картофель отварной с маслом № 136, сб. шк. 2014 г.	150	2,89	0,02	3,26	0,57	22,00	131,57	13,99	31,29	79,52	1,23	19,24	25,83	0,18	0,13	6,05		
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		26,57	15,60	22,67	13,82	88,02	668,20	93,45	76,79	275,1	3,26	50,44	181,43	8,85	0,36	15,62		
Перед сном [150]																		
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		
Итого за прием		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		
Итого за день		95,03	60,00	89,65	35,06	325,47	2501,86	936,3	371,4	1371	21,3	307,9	1006,06	21,59	1,16	94,05		

Зав.производством: Тар (Хурматуллина Р.М.) Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 08.04.2021г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белок, 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,мг	P3,мг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак [706]																	
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	200	6,35	2,88	8,39	0,78	30,82	224,67	122,7	57,73	160,7	1,54	51,98	57,78	0,27	0,12	0,52	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	100/10	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	
Сок	196	0,98	0,00	0,20	0,20	19,80	83,97	13,72	7,84	13,72	2,74	0	0	0,2	0,02	3,92	
Итого за прием		15,51	5,83	21,12	1,93	94,02	628,39	274,5	109,2	333,2	6,14	139,8	156,15	1,46	0,27	5,74	
Обед [950]																	
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	80	0,80	0,00	3,96	3,96	3,23	52,44	28,77	14,79	19,47	0,63	0	138,86	2,29	0,03	20,38	
Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2014 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	17,76	125,28	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
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	
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		30,69	12,90	29,08	19,23	103,67	806,31	189,7	152,9	459,9	9,82	31,61	533,57	10,98	0,51	56,65	
Полдник [565]																	
Пудинг творожный с повидлом №228, сб.шк 2014 г.	200/20	27,64	27,00	16,71	0,20	52,38	469,26	209	32,22	275,3	1,11	78,09	149,15	0,73	0,06	0,19	
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	
Яблоки	145	0,58	0,00	0,58	0,58	14,21	65,37	23,2	13,05	15,95	3,19	0	7,25	0,29	0,04	14,5	
Итого за прием		29,66	28,45	18,85	0,80	68,75	562,73	285	51,36	330,4	4,34	87,09	172,9	1,07	0,12	14,95	
Ужин [635]																	
Салат из свежих огурцов № 14, сб.2014 г.	100	0,88	0,00	4,50	5,11	2,45	53,63	35,49	14,8	36,04	0,59	0	83,9	2,47	0,02	6,94	
Тефтели рыбные с соусом № 87, сб.2014 г.	75/30	18,35	15,59	15,40	8,75	19,63	291,93	41,67	27,1	136,3	0,93	31,21	88,49	5,92	0,15	4,03	
Картофель отварной с маслом № 136, сб. шк. 2014 г.	150	2,89	0,02	3,26	0,57	22,00	131,57	13,99	31,29	79,52	1,23	19,24	25,83	0,18	0,13	6,05	
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,47	0,47	39,36	187,29	10,4	7,5	34,84	0,68	0	0	0,88	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	
Итого за прием		27,41	15,60	23,63	14,90	93,43	702,34	101,9	80,69	286,7	3,46	50,44	198,21	9,45	0,37	17,01	
Перед сном [180]																	
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		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 день		108,38	67,90	98,33	36,87	366,92	2802,61	1063	418,8	1578	23,9	344,2	1100,44	22,95	1,32	95,6	

Запроизводством: Тар (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 08.04.2021г. школа 7-11 лет

	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	P3,мгг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак [640]																	
Запеканка из творога с повидлом №223, сб. шк. 2014 г	150/20	26,27	24,58	18,59	0,17	37,46	423,30	219,9	33,75	285,7	1,06	119,1	137,29	0,63	0,07	0,46	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	80/10	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	
Вафли	30	0,48	0,48	2,66	0,00	1,08	29,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Итого за прием		39,19	32,26	38,49	1,12	87,83	858,73	534,3	97,93	584,1	3,06	236,3	268,66	1,62	0,25	2,79	
Обед [838]																	
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	80	0,80	0,00	3,96	3,96	3,23	52,44	28,77	14,79	19,47	0,63	0	138,86	2,29	0,03	20,38	
Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2014 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	14,21	100,22	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
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	
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	
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	
Итого за прием		27,79	12,90	27,21	18,50	96,58	748,69	160,4	117,2	349,8	8,83	25,87	456	10,43	0,38	53,13	
Итого за день		66,98	45,16	65,70	19,62	184,41	1607,42	694,7	215,1	934	11,9	262,2	724,65	12,05	0,63	55,92	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 08.04.2021г. школа с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белок, 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,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак [725]																	
Запеканка из творога с повидлом №223, сб. шк. 2014 г.	200/25	34,77	32,53	24,61	0,23	49,58	560,25	291	44,67	378,2	1,4	157,7	181,7	0,84	0,09	0,61	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	80/10	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	
Вафли	30	0,48	0,48	2,66	0,00	1,08	29,97	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		48,54	41,07	45,45	1,18	101,12	1012,82	640,8	113	704,5	3,43	280,8	319,67	1,82	0,28	3,14	
Обед [960]																	
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	80	0,80	0,00	3,96	3,96	3,23	52,44	28,77	14,79	19,47	0,63	0	138,86	2,29	0,03	20,38	
Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2014 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	17,76	125,28	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
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	
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	
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	
Итого за прием		32,21	12,90	28,89	19,02	119,50	875,83	187,9	139,9	417,3	10,4	31,61	531,07	11,06	0,48	59,05	
Итого за день		80,75	53,97	74,34	20,20	220,62	1888,65	828,7	252,9	1122	13,8	312,4	850,74	12,88	0,77	62,2	

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)