

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



МЕНЮ на 13.04.2021г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жир, г		Углерод- дм, 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак [610]																	
Каша полтавская молочная жидкая №194, сб. шк. 2014	180	6,49	2,55	8,11	1,13	30,76	222,52	113,2	39,4	151	1,03	55,32	62,1	0,24	0,16	0,46	
Хлеб "Вкус Здоровья" с сыром	80/20	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	240,35	142	25,06	127	1,34	33,6	47,6	1,12	0,1	0,14	
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,00	14,92	105,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
груша	130	0,52	0,00	0,39	0,39	13,39	56,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		20,57	10,02	16,83	2,11	97,71	624,98	255,1	64,46	278	2,37	88,92	109,7	1,36	0,26	0,6	
Обед [800]																	
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	80	0,87	0,00	3,98	0,04	3,38	52,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2014 г.	200/10	1,54	0,22	3,85	0,14	9,58	78,73	29,55	16,77	38,35	0,78	18,53	202,5	0,2	0,03	6,36	
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	
Напиток апельсиновый №295, сб. шк. 2014 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,27	74,55	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	139,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		29,39	16,98	29,69	5,35	88,13	737,99	53,92	47,14	252	4,05	30,01	234,47	3,11	0,14	10,94	
Полдник [361,4]																	
Пудинг творожный с повидлом №228, сб.шк. 2014 г.	150/15	20,73	18,63	12,53	0,04	39,29	347,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сок	196,4	0,98	0,00	0,20	0,20	19,84	81,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		21,71	18,63	12,73	0,24	59,12	428,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин [580]																	
Икра морковная №47, сб. 2014г.	80	1,53	0,00	6,17	0,00	7,27	89,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рыба припущенная №79, сб.2014 г.	80	18,08	18,01	5,72	0,00	0,48	125,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Картофель отварной с маслом № 136, сб. шк. 2014 г.	150	2,89	0,02	3,26	0,57	22,00	131,54	13,99	31,28	79,49	1,23	19,24	25,83	0,18	0,13	6,04	
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 №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		27,21	18,02	15,58	1,00	64,21	510,97	23,09	37,84	110	1,82	19,24	25,83	0,95	0,19	6,04	
перед сном [150]																	
Йогурт №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		103,14	67,92	79,54	8,70	315,05	2388,50	508,5	170	779,6	8,38	167,6	403	5,43	0,63	18,61	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 13.04.2021г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жир, г		Углево- ды, г	ЭН, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак [655]																	
Каша полтавская молочная жидкая №194, сб. шк. 2014 г.	200	7,21	2,83	9,01	1,26	34,17	247,25	125,7	43,78	167,8	1,14	61,47	69	0,27	0,17	0,51	
Хлеб "Вкус Здоровья" с сыром	100/25	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	240,35	142	25,06	127	1,34	33,6	47,6	1,12	0,1	0,14	
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,00	14,92	105,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
груша	130	0,52	0,00	0,39	0,39	13,39	56,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		21,29	10,30	17,73	2,23	101,13	649,71	267,7	68,83	294,8	2,48	95,07	116,6	1,39	0,28	0,65	
Обед [960]																	
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	100	1,09	0,00	4,97	0,05	4,22	65,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2014 г.	250/10	1,92	0,27	4,81	0,17	11,98	98,41	36,93	20,97	47,94	0,97	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95	
Гуляш №95, сб.2014 г.	70/60	20,49	19,80	21,34	4,32	3,82	289,55	14,4	27,16	211,7	3,08	0	11,35	2,64	0,06	1,15	
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	
Напиток апельсиновый №295, сб. шк. 2014 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,27	74,55	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6	
Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	208,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		36,85	20,09	36,12	6,68	111,80	921,90	65,32	56,93	302	4,86	37,51	292,14	3,73	0,17	12,71	
Подник [416,4]																	
Пудинг творожный с повидлом №228, сб.шк 2014 г.	200/20	27,64	24,84	16,71	0,06	52,38	463,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Сок	196,4	0,98	0,00	0,20	0,20	19,84	81,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		28,62	24,84	16,91	0,25	72,22	544,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин [650]																	
Икра морковная №47, сб. 2014г.	100	1,92	0,00	7,72	0,00	9,09	111,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Рыба припущенная №79, сб.2014 г.	100	22,61	22,51	7,15	0,00	0,60	157,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Картофель отварной с маслом № 136, сб. шк. 2014 г.	150	2,89	0,02	3,26	0,57	22,00	131,54	13,99	31,28	79,49	1,23	19,24	25,83	0,18	0,13	6,04	
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 №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		34,10	22,53	18,73	1,18	80,90	634,97	26,99	40,66	123	2,08	19,24	25,83	1,28	0,21	6,04	
перед сном [180]																	
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		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		125,97	82,87	95,13	10,34	373,11	2854,16	571,7	191,1	887,4	9,59	187,1	474,17	6,4	0,71	20,64	

Запроизводством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

Наименование блюда

МЕНЮ на 13.04.2021г. школа 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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак [587,2]																		
Каша полтавская молочная жидкая №194, сб. шк. 2014 г.	160	5,77	2,26	7,21	1,01	27,34	197,80	100,6	35,02	134,2	0,91	49,18	55,2	0,22	0,14	0,41		
Хлеб "Вкус Здоровья" с сыром	51,4/25	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	240,35	142	25,06	127	1,34	33,6	47,6	1,12	0,1	0,14		
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,00	14,92	105,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Йогурт №279 сб.шк. 2014г.	150,8	4,29	4,29	4,73	0,00	5,91	86,16	177,3	20,69	140,4	0,15	29,56	33,18	0	0,04	1,03		
Итого за прием		23,61	14,02	20,26	1,59	86,81	629,75	419,9	80,77	401,6	2,4	112,3	135,98	1,34	0,29	1,58		
Обед [956,1]																		
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	100	0,94	0,00	4,95	0,03	3,88	63,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2014 г.	250/10	1,92	0,27	4,81	0,17	11,98	98,41	36,93	20,97	47,94	0,97	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95		
Гудши №95, сб.2014 г.	70/50	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.	170	6,01	0,02	4,00	0,75	36,75	210,37	10,16	8,06	44,58	0,81	16,26	30	0,91	0,07	0		
Сок	202,9	1,01	0,00	0,20	0,20	20,49	83,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Хлеб ржаной	43,2	2,85	0,00	0,52	0,52	14,43	75,07	0	0	0	0	0	0	0	0	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		
Итого за прием		35,61	18,57	34,53	6,01	120,58	938,60	68,19	59,72	314,1	5,14	39,42	293,6	4,26	0,22	9,02		
Итого за день		59,22	32,59	54,80	7,60	207,40	1568,34	488,1	140,5	715,7	7,53	151,8	429,57	5,6	0,51	10,6		

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)