

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

МЕНЮ на 16.04.2021г. 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. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	Р3,мг	Т3,мг	В1,мг	С,мг		
																	Ca	Mg
Завтрак [665]																		
помидоры свежие - порц.	60	0,66	0,00	0,12	0,12	2,28	13,88	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15		
Омлет с зеленым горошком №219, сб.шк.2014 г.	120/5	10,90	10,64	15,81	0,04	3,24	198,57	76,12	18,06	173,5	1,85	155,1	286,04	0,63	0,09	2,07		
Хлеб "Вкус Здоровья"	80	5,50	0,00	0,58	0,58	38,64	185,89	11,96	17,69	46,63	1,23	0	0	1,04	0,1	0		
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	82,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием		19,50	12,09	18,27	0,96	75,60	543,63	149,5	53,84	274,8	3,7	164,1	382,34	2,14	0,24	17,33		
Обед [770]																		
огурцы свежие порц.	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,36	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6		
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		
Запеканка капустная с мясом №114, сб.2014 г.	230	22,31	17,38	18,88	0,44	24,95	360,01	162,7	61,01	250,5	2,55	68	130,28	0,74	0,13	42,94		
Компот из апельсинов №291, сб.шк. 2014 г.	200	0,45	0,00	0,10	0,10	19,02	76,93	17,45	6,5	11,5	0,2	0	4	0,1	0,02	30		
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		32,98	17,39	22,71	2,00	86,39	684,54	215	100,6	348,3	4,52	79,33	370,69	1,11	0,31	82,67		
Полдник [365]																		
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		
Пирожки печеные с яблоками №249, сб.шк.2014г.	75	4,17	0,43	2,15	0,77	32,36	166,35	13,11	7,51	35,66	0,98	10,52	20,14	0,72	0,05	1,04		
груша	140	0,56	0,00	0,42	0,42	14,42	63,13	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7		
Итого за прием		8,99	4,69	7,27	1,19	52,66	315,17	216,1	44,89	197,7	4,35	39,92	55,94	1,28	0,12	9,07		
Ужин [570]																		
Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб.2014 г.	150	23,47	23,01	10,69	3,71	2,24	199,07	24,83	33,9	166,7	0,8	27,08	398,2	3,75	0,18	2,14		
Макаронь, запеченные с яйцом №214, сб.шк. 2014 г.	150	6,94	3,49	8,65	0,46	22,48	197,28	47,17	10,25	83,21	0,98	68,53	107,7	0,77	0,05	0,14		
Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,69	156,45	0	0	0	0	0	0	0	0	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		35,11	26,50	19,82	4,65	57,42	553,33	72	44,15	249,9	1,78	95,61	505,9	4,52	0,23	2,28		
Итого за день		96,58	60,68	68,07	8,81	272,07	2096,67	652,7	243,5	1071	14,4	378,9	1314,88	9,04	0,91	111,3		

Зав.производством:

Сар

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 16.04.2021г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев.- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	СЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак [685]																
томидоры свежие порц.	60	0,66	0,00	0,12	0,12	2,28	13,88	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15
Омлет с зеленым горошком №219, сб.шк.2014 г.	120/5	10,90	10,64	15,81	0,04	3,24	198,57	76,12	18,06	173,5	1,85	155,1	286,04	0,63	0,09	2,07
Хлеб "Вкус Здоровья"	100	6,87	0,00	0,73	0,73	48,30	232,36	14,95	22,11	58,29	1,54	0	0	1,3	0,12	0
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	82,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		20,87	12,09	18,42	1,11	85,26	590,11	152,5	58,26	286,5	4	164,1	382,34	2,4	0,27	17,33
Обед [860]																
огурцы свежие порц.	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,36	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
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
Запеканка капустная с мясом №114, сб.2014 г.	230	22,31	17,38	18,88	0,44	24,95	360,01	162,7	61,01	250,5	2,55	68	130,28	0,74	0,13	42,94
Компот из апельсинов №291, сб.шк. 2014 г.92	200	0,45	0,00	0,10	0,10	19,02	76,93	17,45	6,5	11,5	0,2	0	4	0,1	0,02	30
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		36,73	17,40	23,87	2,59	103,31	779,11	220,3	106,8	363,6	4,87	82,16	428,3	1,16	0,35	83,6
Полдник [420]																
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
Пирожки печеные с яблоками №249, сб.шк.2014г.	100	5,55	0,57	2,87	1,03	43,15	221,80	17,48	10,01	47,55	1,31	14,02	26,86	0,96	0,07	1,39
груша	140	0,56	0,00	0,42	0,42	14,42	63,13	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7
Итого за прием		11,23	5,69	8,93	1,45	64,62	387,76	255,8	51,51	237,5	4,71	49,3	69,26	1,52	0,15	9,62
Ужин [650]																
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2014 г.	180	28,17	27,61	12,83	4,46	2,69	238,89	29,79	40,68	200	0,96	32,5	477,84	4,5	0,21	2,57
Макарона, запеченные с яйцом №214, сб.шк. 2014 г.	180	8,33	4,19	10,38	0,55	26,98	236,74	56,61	12,3	99,85	1,18	82,23	129,23	0,92	0,06	0,17
Хлеб пшеничный	90	5,95	0,00	0,59	0,59	42,03	201,15	0	0	0	0	0	0	0	0	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		42,52	31,80	23,82	5,62	71,71	677,30	86,4	52,98	299,9	2,14	114,7	607,07	5,42	0,27	2,73
Итого за день		111,35	66,98	75,03	10,77	324,89	2434,27	715	269,5	1188	15,7	410,3	1486,97	10,5	1,04	113,3

Завпроизводством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 16.04.2021г. школа 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭКЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жи	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак [595]																	
помидоры свежие- порц.	60	0,66	0,00	0,12	0,12	2,28	13,88	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15	
Омлет с зеленым горошком №219, сб.шк.2014 г.	120/5	10,90	10,64	15,81	0,04	3,24	198,57	76,12	18,06	173,5	1,85	155,1	286,04	0,63	0,09	2,07	
Хлеб "Вкус Здоровья"	60	4,12	0,00	0,44	0,44	28,98	139,42	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0	
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
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		21,39	16,35	22,63	0,62	51,62	500,18	323	69,99	402,8	3,53	193,5	415,34	1,88	0,26	18,36	
Обед [918]																	
огурцы свежие порц.	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,36	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	
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	
Запеканка капустная с мясом №114, сб.2014 г.	230	22,31	17,38	18,88	0,44	24,95	360,01	162,7	61,01	250,5	2,55	68	130,28	0,74	0,13	42,94	
Компот из апельсинов №291, сб.шк. 2014 г.	200	0,45	0,00	0,10	0,10	19,02	76,93	17,45	6,5	11,5	0,2	0	4	0,1	0,02	30	
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	83,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,68	89,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
груша	140	0,56	0,00	0,42	0,42	14,42	63,13	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7	
Итого за прием		34,07	17,39	23,01	2,30	108,81	781,46	241,6	117,4	370,7	7,74	79,33	373,49	1,67	0,34	89,67	
Итого за день		55,46	33,75	45,63	2,92	160,42	1281,64	564,6	187,4	773,6	11,3	272,8	788,84	3,55	0,6	108	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 16.04.2021г. школа 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. яич.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
Завтрак [625]																	
помидоры свежие порц.	60	0,66	0,00	0,12	0,12	2,28	13,88	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15	
Омлет с зеленым горошком №219, сб.шк.2014 г.	120/5	10,90	10,64	15,81	0,04	3,24	198,57	76,12	18,06	173,5	1,85	155,1	286,04	0,63	0,09	2,07	
Хлеб "Вкус Здоровья"	60	4,12	0,00	0,44	0,44	28,98	139,42	8,97	13,27	34,97	0,92	0	0	0,78	0,07	0	
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
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		22,24	17,20	23,57	0,62	52,79	517,32	358,2	74,11	430,8	3,56	199,4	421,94	1,88	0,27	18,56	
Обед [1020]																	
огурцы свежие порц.	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,36	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	
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	
Запеканка капустная с мясом №114, сб.2014 г.	230	22,31	17,38	18,88	0,44	24,95	360,01	162,7	61,01	250,5	2,55	68	130,28	0,74	0,13	42,94	
Компот из апельсинов №291, сб.шк. 2014 г.	200	0,45	0,00	0,10	0,10	19,02	76,93	17,45	6,5	11,5	0,2	0	4	0,1	0,02	30	
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	121,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,69	156,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
груша	140	0,56	0,00	0,42	0,42	14,42	63,13	26,6	16,8	22,4	3,22	0	2,8	0,56	0,03	7	
Итого за прием		38,62	17,40	24,15	2,87	133,72	911,79	246,9	123,6	386	8,09	82,16	431,1	1,72	0,37	90,6	
Итого за день		60,86	34,60	47,71	3,49	186,51	1429,12	605,1	197,7	816,8	11,7	281,5	853,04	3,6	0,65	109,2	

Запроизводством: Р.М. (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра О.В. (Кузьмина О.В.)