


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

МЕНЮ на 20.04.2021г. интернат 7-11 лет

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.			Са	Mg	P	Fe	Aмг	P9,мг	T3мг	B1,мг	Cмг		
Завтрак [722]																		
Суп молочный с пшеном №76, сб.2014 г.	200	4,46	2,91	4,44	0,53	16,12	122,22	109,6	23,73	111	0,47	17,66	32,93	0,06	0,08	0,52		
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	60/10	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	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		19,66	12,46	22,80	1,32	79,84	602,43	287,2	71,38	367,9	5,9	235,5	266,43	1,56	0,27	5,82		
Обед [800]																		
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		
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г	200/10	1,68	0,00	2,97	3,37	9,94	73,96	18,66	13,75	46,97	0,51	0	161,32	1,57	0,04	6,4		
Азу №94, сб.2014 г.	60/50	16,98	16,42	21,93	8,87	2,76	276,68	14,33	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2		
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	150	3,05	0,68	4,76	0,51	20,04	137,28	35,6	28,4	83,2	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38		
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	200	1,27	0,00	0,07	0,07	32,03	128,82	39,38	24,94	33,95	0,83	0	145,75	1,38	0,02	0,4		
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		28,82	17,09	30,79	13,89	93,40	769,73	143	138,4	481,1	8,55	21,29	426,45	9,03	0,4	30,88		
Полдник [370]																		
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	150/20	27,63	26,02	20,29	0,17	35,56	436,88	278,5	39,15	327,7	0,84	127,5	146,69	0,67	0,08	0,56		
Напиток морковно-яблочный №298, сб.шк. 2014г.	200	0,56	0,00	0,08	0,09	12,79	52,26	11,93	14,82	21,25	0,51	0	840,6	0,19	0,02	1,32		
Итого за прием		28,19	26,02	20,37	0,26	48,35	489,14	290,4	53,97	349	1,35	127,5	987,29	0,86	0,1	1,88		
Ужин [580]																		
Маринад овощной без томата №51, сб.2014 г.	80	0,94	0,00	7,11	8,08	7,87	98,69	19,1	22,62	37,89	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76		
Рыба припущенная №79, сб.2014 г.	60	13,56	13,51	4,29	0,01	0,36	94,27	11,22	16,25	89,47	0,36	16,47	69,96	1,11	0,1	0,15		
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	4,67	0,04	6,43	0,41	34,52	218,56	9,88	6,57	31,76	0,61	47,2	65,3	0,87	0,06	0		
Чай с сахаром №628, сб. 1996 г.	200	0,38	0,00	0,09	0,10	6,43	26,75	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0		
Итого за прием		22,44	13,57	21,18	9,17	71,18	569,83	54,38	76,72	238,6	2,69	82,91	1441,09	5,97	0,32	7,96		
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		103,37	73,40	99,85	24,64	298,66	2516,83	951,4	361,1	1576	18,6	496,6	3154,25	17,42	1,13	47,56		

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 20.04.2021г. школа с 12 лет и старше

	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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак [730]																	
Суп молочный с пшеном №76, сб.2014 г.	250	5,58	3,64	5,55	0,66	20,15	152,77	137	29,67	138,8	0,59	22,08	41,16	0,08	0,1	0,65	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	60/10	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	
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	
мармелад	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		18,29	11,70	23,37	1,25	70,37	568,53	483,7	87,77	449,4	2,09	145,2	179,06	1,06	0,28	3,18	
Обед [970]																	
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	
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г.	250/10	2,11	0,00	3,71	4,22	12,43	92,45	23,32	17,18	58,71	0,64	0	201,65	1,96	0,04	8	
Азу №94, сб.2014 г.	70/50	18,53	17,91	23,92	9,68	3,01	301,83	15,63	25,91	193,7	2,84	0	9,82	4,84	0,05	1,31	
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	160	3,25	0,72	5,08	0,55	21,38	146,43	37,97	30,3	88,75	1,1	22,7	45,95	0,19	0,13	11,07	
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	250	1,59	0,00	0,09	0,09	40,04	161,03	49,23	31,17	42,43	1,04	0	182,19	1,72	0,03	0,5	
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	
Итого за прием		34,61	18,63	34,09	15,83	131,66	977,52	165,5	153,1	533,3	9,31	22,7	506,81	10,7	0,46	33,38	
Итого за день		52,90	30,33	57,46	17,07	202,03	1546,05	649,2	240,9	982,7	11,4	167,9	685,87	11,76	0,74	36,56	

Завпроизводством: *Леп* (Хурматуллина Р.М.)
 Медсестра *Ку* (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимский КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 20.04.2021г. школа 7-11 лет

	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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, мг
Завтрак [680]																
Суп молочный с пшеном №76, сб.2014 г.	250	5,58	3,64	5,55	0,66	20,15	152,77	137	29,67	138,8	0,59	22,08	41,16	0,08	0,1	0,65
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
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.	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
мармелад	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		17,44	10,85	22,43	1,25	69,19	551,39	448,4	83,65	421,4	2,06	139,3	172,46	1,06	0,27	2,98
Обед [808]																
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
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г.	200/10	1,68	0,00	2,97	3,37	9,94	73,96	18,66	13,75	46,97	0,51	0	161,32	1,57	0,04	6,4
Азу №94, сб.2014 г.	50/50	15,44	14,92	19,94	8,07	2,51	251,53	13,02	21,59	161,4	2,37	0	8,18	4,03	0,05	1,09
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	160	3,25	0,72	5,08	0,55	21,38	146,43	37,97	30,3	88,75	1,1	22,7	45,95	0,19	0,13	11,07
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	200	1,27	0,00	0,07	0,07	32,03	128,82	39,38	24,94	33,95	0,83	0	145,75	1,38	0,02	0,4
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
Итого за прием		28,01	15,65	28,96	12,97	103,48	790,80	138	126,9	437,3	7,47	22,7	428,18	8,63	0,38	31,46
Итого за день		45,45	26,49	51,39	14,22	172,67	1342,19	586,5	210,5	858,8	9,54	162	600,64	9,69	0,65	34,44

Запроектировано:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.04.2021г. интернат с 12 лет и старше

	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- 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, мг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак [812]																		
Суп молочный с пшеном №76, сб.2014 г.	250	5,58	3,64	5,55	0,66	20,15	152,77	137	29,67	138,8	0,59	22,08	41,16	0,08	0,1	0,65		
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		
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	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		20,78	13,19	23,91	1,45	83,87	632,99	314,6	77,31	395,6	6,02	239,9	274,66	1,57	0,29	5,95		
Обед [945]																		
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		
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г.	250/10	2,11	0,00	3,71	4,22	12,43	92,45	23,32	17,18	58,71	0,64	0	201,65	1,96	0,04	8		
Азу №94, сб.2014 г.	65/50	17,75	17,16	22,93	9,28	2,89	289,25	14,98	24,83	185,6	2,72	0	9,41	4,63	0,05	1,25		
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	150	3,05	0,68	4,76	0,51	20,04	137,28	35,6	28,4	83,2	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38		
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	250	1,59	0,00	0,09	0,09	40,04	161,03	49,23	31,17	42,43	1,04	0	182,19	1,72	0,03	0,5		
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		32,97	17,84	33,03	15,64	117,38	903,71	172,1	168	572,6	10,6	21,29	504,03	10,53	0,49	32,63		
Полдник [401]																		
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	180/21	33,32	31,37	24,47	0,21	42,88	526,82	335,8	47,21	395,2	1,01	153,8	176,89	0,81	0,1	0,67		
Напиток морковно-яблочный №298, сб.шк. 2014г.	200	0,56	0,00	0,08	0,09	12,79	52,26	11,93	14,82	21,25	0,51	0	840,6	0,19	0,02	1,32		
Итого за прием		33,88	31,37	24,55	0,30	55,67	579,08	347,7	62,03	416,4	1,52	153,8	1017,49	1	0,12	1,99		
Ужин [610]																		
Маринад овощной без томата №51, сб.2014 г.	80	0,94	0,00	7,11	8,08	7,87	98,69	19,1	22,62	37,89	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76		
Рыба припущенная №79, сб.2014 г.	100	22,61	22,51	7,15	0,01	0,60	157,11	18,7	27,08	149,1	0,59	27,45	116,6	1,85	0,17	0,25		
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		
Чай с сахаром №628, сб. 1996 г.	200	0,38	0,00	0,09	0,10	6,43	26,75	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0		
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		
Итого за прием		32,10	22,53	18,08	9,23	76,27	601,41	62,38	88,49	301,4	3	46,69	1422,43	6,72	0,4	8,06		
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		124,84	90,04	105,21	26,62	340,25	2820,03	1109	420,5	1854	21,3	496,9	3258,2	19,82	1,35	49,87		

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)