

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

МЕНЮ на 22.04.2021г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг	
Завтрак [673,7]																	
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	180	5,53	2,59	7,55	0,70	29,32	207,91	111,6	32,49	134,1	0,7	46,78	52,18	0,16	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	
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	
Сок	203,7	1,02	0,00	0,20	0,20	20,57	84,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		12,68	4,09	17,99	1,52	80,53	533,96	179,1	57,98	226,2	1,94	113,6	133,98	1,09	0,21	0,73	
Обед [800]																	
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	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200/10	1,73	0,26	4,76	0,21	8,89	86,06	25,79	17,16	44,43	0,63	33,88	201,78	0,19	0,06	6,83	
Рыба "Аппетитная" №89, сб.2014 г.	250	24,33	22,50	19,69	7,99	12,50	324,79	119,1	51,36	266,9	1,65	56,43	103,7	5,33	0,2	22,32	
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	139,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		32,15	22,76	25,67	9,43	67,58	631,99	159,3	83,65	330,8	3,63	90,31	387,27	6,02	0,3	45,75	
Полдник [460]																	
Вафли	20	0,78	0,78	6,12	7,60	5,14	77,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Апельсины	240	2,16	0,00	0,48	0,48	19,44	96,19	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1	144	
Итого за прием		6,42	3,68	10,46	8,08	39,50	279,44	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1	144	
Ужин [527]																	
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	
Макаронник с мясом №117, сб.2014 г.	180/7	18,78	14,32	18,49	0,67	31,11	368,57	22,82	25,27	152,9	1,65	83,01	130	1,04	0,09	0,26	
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,53	0,53	37,36	178,80	0	0	0	0	0	0	0	0	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		24,93	14,32	19,16	1,36	76,40	582,48	36,8	33,67	178,1	2,03	83,01	136	1,1	0,1	6,26	
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		80,44	49,12	77,98	20,39	269,90	2113,57	633,2	227,1	930	8,46	316,3	709,45	8,69	0,76	197,8	

Зав. производством:

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

О.В.

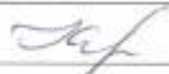
(Кузьмина О.В.)

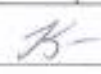
Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92
 Б.Р.Басаев



МЕНЮ на 22.04.2021г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жир, г		Углеко- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	Р,мг	Г,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак [713,7]																	
Каша молочная "Дружба" №195, сб. шк. 2014 г.	200	6,14	2,88	8,39	0,78	32,58	231,02	124	36,1	149	0,78	51,98	57,98	0,17	0,11	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	
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	
Сок	203,7	1,02	0,00	0,20	0,20	20,57	84,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		13,29	4,38	18,83	1,59	83,79	557,06	191,5	61,59	241,1	2,02	118,8	139,78	1,1	0,22	0,78	
Обед [890]																	
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	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250/10	2,11	0,26	5,45	0,26	11,03	102,54	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53	
Рыба "Аппетитная" №89, сб.2014 г.	250	24,33	22,50	19,69	7,99	12,50	324,79	119,1	51,36	266,9	1,65	56,43	103,7	5,33	0,2	22,32	
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	208,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		35,16	22,77	26,85	9,97	83,08	717,98	163,7	87,75	340,5	3,78	95,03	433,72	6,06	0,32	47,45	
Полдник [481,3]																	
Вафли	41,3	1,61	1,61	12,64	15,69	10,61	160,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Апельсины	240	2,16	0,00	0,48	0,48	19,44	96,19	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1	144	
Итого за прием		7,25	4,51	16,98	16,17	44,98	362,30	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1	144	
Ужин [560]																	
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	
Макаронник с мясом №117, сб.2014 г.	200	20,09	15,31	19,77	0,72	33,28	394,20	24,41	27,02	163,5	1,76	88,78	139,03	1,11	0,09	0,27	
Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,66	0,66	46,70	223,50	0	0	0	0	0	0	0	0	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		27,56	15,31	20,58	1,54	87,91	652,80	38,39	35,42	188,7	2,14	88,78	145,03	1,17	0,11	6,27	
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		88,38	52,09	88,87	29,27	306,81	2392,99	686,9	240,7	993,1	8,84	337,9	777,32	8,82	0,8	199,7	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)