

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

МЕНЮ на 26.04.2021г. 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. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг	
Завтрак [700]																	
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200	7,65	4,70	10,39	0,29	32,36	253,20	197,9	26,86	161,7	0,47	81,22	89,56	0,66	0,09	0,86	
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	
Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк. 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	82,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		21,62	12,18	18,55	1,07	105,88	675,41	460,1	65,92	378,8	1,94	144,8	170,16	1,88	0,24	2,3	
Обед [850]																	
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	
Рассольник ленинградский №54, сб. 2014г.	200/10	1,73	0,02	2,60	0,31	12,33	81,07	12,38	17,99	50,4	0,68	11,33	183,3	0,19	0,06	5,36	
Куры отварные, соус №125 сб. 2014 г.	90/50	23,04	22,42	20,83	0,03	4,05	296,07	21,13	22,74	166,3	1,96	57,03	199,74	0,84	0,06	1,88	
Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	160	9,17	0,02	5,89	2,40	40,06	253,66	14,88	140,8	206,2	4,83	25,51	29,72	0,64	0,27	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	
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		39,89	22,46	30,40	3,82	95,42	821,63	57,09	193,6	438,5	8,03	93,87	492,56	2,09	0,43	22,24	
Полдник [370]																	
Ватрушка с творогом №263, сб.шк. 2014 г.	70	7,11	3,64	6,23	0,67	27,51	196,48	36,37	9,67	74,39	0,61	23,13	42,41	1,18	0,05	0,04	
Молоко кипяченое №281, сб.шк. 2014 г.	150	4,31	4,58	4,87	0,00	6,76	87,19	166,9	19,25	123,7	0,14	28,44	52,15	0,16	0,05	0,82	
Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за прием		12,02	8,22	11,70	1,27	48,97	351,29	227,2	42,41	214,6	4,05	51,58	102,06	1,63	0,14	15,86	
Ужин [580]																	
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	
Рыба "Аппетитная" №89, сб. 2014 г.	250	20,03	17,93	14,42	7,99	12,50	260,13	123,6	51,36	275,8	1,56	44,24	83,38	4,72	0,12	22,36	
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 с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,00	11,23	62,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		26,57	19,38	16,49	8,50	57,93	487,40	137,4	59,76	301	1,92	44,24	89,38	4,78	0,14	28,36	
второй ужин [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		104,37	66,50	81,85	14,67	314,07	2421,44	1058	382,2	1472	16,1	363,9	887,15	10,38	0,99	69,78	

Зав. производством:

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

О.В.

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 26.04.2021г. интернат 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. яиц	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р3, мкг	Т3, мкг	B1, мкг	C, мкг
Завтрак [725]																
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200	7,65	4,70	10,39	0,29	32,36	253,20	197,9	26,86	161,7	0,47	81,22	89,56	0,66	0,09	0,86
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
Кофейный напиток на молоке №286, сб.шк.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	82,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		21,62	12,18	18,55	1,07	105,88	675,41	460,1	65,92	378,8	1,94	144,8	170,16	1,88	0,24	2,3
Обед [965]																
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
Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.	250/10	2,17	0,02	3,25	0,39	15,42	101,34	15,47	22,49	63	0,85	14,16	229,12	0,24	0,08	6,7
Куры отварные, соус №125 сб.2014 г.	90/50	23,04	22,42	20,83	0,03	4,05	296,07	21,13	22,74	166,3	1,96	57,03	199,74	0,84	0,06	1,88
Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	185	10,61	0,02	6,81	2,77	46,32	293,30	17,21	162,8	238,4	5,58	29,5	34,36	0,74	0,31	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
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		44,40	22,47	32,45	4,75	118,12	951,04	62,51	220,1	483,3	8,95	100,7	543,02	2,23	0,49	23,58
Полдник [440]																
Ватрушка с творогом №263, сб.шк. 2014 г.	90	9,14	4,68	8,01	0,86	35,37	252,62	46,76	12,43	95,64	0,78	29,74	54,53	1,51	0,07	0,05
Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	67,62	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за прием		15,49	10,79	15,10	1,46	59,08	436,50	293,3	51,59	277,1	4,27	67,67	131,56	2,02	0,18	16,15
Ужин [610]																
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
Рыба "Аппетитная" №89, сб.2014 г.	250	20,03	17,93	14,42	7,99	12,50	260,13	123,6	51,36	275,8	1,56	44,24	83,38	4,72	0,12	22,36
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 молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,00	11,23	62,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		28,56	19,38	16,69	8,70	71,94	554,45	137,4	59,76	301	1,92	44,24	89,38	4,78	0,14	28,36
второй ужин [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		115,18	69,93	88,44	15,99	362,07	2720,24	1165	422	1608	17,3	392,7	973,72	10,92	1,09	71,61

За производство:

Хурматуллина Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина О.В.

(Кузьмина О.В.)