



Б.Р.Баев

МЕНЮ на 11.05.2021г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	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,мг	P3,мг	T3,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200	7,65	4,70	10,39	0,29	32,36	255,20	197,9	26,86	161,7	0,47	81,22	89,56	0,66	0,09	0,86	
Хлеб "Викус Здоровья" с сыром	80/20	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	245,63	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	0,36	14,92	107,72	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '		22,20	12,18	18,91	1,43	106,12	692,03	463,2	76,12	394,5	2,47	144,8	170,23	1,88	0,24	2,3	
Обед																	
Салат картофельный с зеленым горошком №38, сб.2016	80	2,60	1,02	8,03	0,00	8,12	118,86	12,97	15,5	55,31	0,65	12	32,82	3,66	0,08	5,3	
Рассольник ленинградский №54, сб.2014г.	200/10	1,65	0,02	2,59	0,31	12,59	84,23	11,32	18,34	44,38	0,65	11,33	183,3	0,16	0,06	5,36	
Тефтели из говядины с рисом №106, сб.2016 г.	120	13,20	12,22	17,70	0,00	13,59	270,11	17,99	27,53	149	1,18	0	0	6,37	0,04	0,11	
Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	150	3,55	0,03	4,15	0,00	14,51	116,31	80,04	28,72	57,69	1,12	19,31	114,99	0,33	0,05	33,34	
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	152,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '		26,27	13,28	33,44	1,27	85,50	779,74	120,5	86,51	287	3,47	42,64	331,1	10,51	0,22	44,04	
Полдник																	
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	
Блины №241, сб. шк. 2014 г.	150/10	8,13	0,43	10,49	0,00	50,83	339,12	18,61	12,25	69,94	0,94	26,97	49,75	0,08	0,11	0	
Фрукты свежие апельсины	240	2,16	0,00	0,48	0,00	19,44	106,75	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1	144	
Итого за 'Полдник '		14,60	5,01	15,84	0,00	77,03	533,06	267,1	62,7	248,9	1,8	55,42	121,1	0,71	0,25	144,8	
Ужин																	
огурцы свежие порц.	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	
Тефтели рыбные № 87, сб.2014 г.	80/40	12,45	10,40	11,10	0,00	14,09	209,35	29,13	20,11	95,12	0,7	23,77	95,99	3,99	0,1	2,52	
Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	160	9,17	0,02	5,89	2,40	40,06	269,58	14,88	140,8	206,2	4,83	25,51	29,72	0,64	0,27	0	
Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,69	156,73	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	62,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин '		28,17	11,87	19,07	2,92	99,58	707,76	57,81	169,3	326,5	5,89	49,28	131,71	4,69	0,39	8,52	
Итого за день		91,25	42,33	87,27	5,61	368,23	2712,59	908,6	394,7	1257	13,6	292,2	754,14	17,8	1,1	199,7	

Зая.производством:

Гур

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 11.05.2021г. интернат с 12 лет и старше

	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, 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, мг	С, мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 2014 г.	200	7,65	4,70	10,39	0,29	32,36	255,20	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	245,63	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	0,36	14,92	107,72	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		22,20	12,18	18,91	1,43	106,12	692,03	463,2	76,12	394,5	2,47	144,8	170,23	1,88	0,24	2,3	
Обед																	
Салат картофельный с зеленым горошком №38, сб.2016	80	2,60	1,02	8,03	0,00	8,12	118,86	12,97	15,5	55,31	0,65	12	32,82	3,66	0,08	5,3	
Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/10	2,41	0,28	4,57	0,00	15,74	118,99	15,47	22,49	63	0,85	14,16	229,12	0,24	0,08	6,7	
Тефтели из говядины с рисом №106, сб.2016 г.	120	13,20	12,22	17,70	0,00	13,59	270,11	17,99	27,53	149	1,18	0	0	6,37	0,04	0,11	
Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	180	4,26	0,03	4,98	0,00	17,41	139,57	96,04	34,46	69,22	1,34	23,17	137,98	0,39	0,06	40,01	
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	0
Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	228,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		30,39	13,55	36,73	1,44	104,92	913,91	140,6	96,4	317,2	3,89	49,33	399,92	10,65	0,25	52,05	
Полдник																	
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	
Блины №241, сб. шк. 2014 г.	150/10	8,13	0,43	10,49	0,00	50,83	339,12	18,61	12,25	69,94	0,94	26,97	49,75	0,08	0,11	0	
Фрукты свежие апельсины	240	2,16	0,00	0,48	0,00	19,44	106,75	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1	144	
Итого за 'Полдник'		16,04	6,54	17,46	0,00	79,28	562,12	322,7	69,11	290,1	1,84	64,9	138,48	0,77	0,26	145,1	
Ужин																	
огурцы свежие порц.	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	
Тефтели рыбные № 58, сб.2010 г.	100/40	21,40	12,73	18,62	0,00	16,85	324,43	34,86	23,66	109,6	0,85	32,95	99,18	4,97	0,12	2,05	
Каша гречневая рассыпчатая №172, сб. шк. 2014 г.	185	10,61	0,02	6,81	2,77	46,32	311,70	17,21	162,8	238,4	5,58	29,5	34,36	0,74	0,31	0	
Хлеб пшеничный	110	7,27	0,00	0,72	0,72	51,37	246,29	0	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	62,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'		41,20	14,21	27,78	3,55	127,27	954,52	65,87	194,9	373,2	6,79	62,45	139,54	5,76	0,45	8,05	
Итого за день		109,83	46,47	100,88	6,42	417,60	3122,59	992,4	436,5	1375	15	321,5	848,18	19,06	1,19	207,5	

Заготовлено:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)