

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 14.05.2021г. участники олимпиады

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угловоды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жи.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Салат "Мазайка" №36, сб.2014 г.	100	1,58	0,00	7,52	8,57	9,15	113,82	16,72	17,92	36,65	0,53	0	651,03	3,84	0,04	0,41		
Котлеты с соусом № 98, сб. шк. 2014 г.	110/50	16,73	15,27	15,46	7,00	19,87	289,64	38,52	29,85	148,6	1,31	14,18	110,61	3,53	0,07	0		
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	180/5	6,54	0,03	4,35	0,82	40,00	233,18	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	32,65	1	0,08	1,3		
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	100/10/20	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	382,57	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	144		
Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	145,7	
Итого за 'Завтрак'		37,86	20,50	41,63	17,36	125,52	1054,31	286,3	99,66	438,4	4,88	130,9	907,19	9,84	0,35			
Обед								*									5,5	
Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2014 г.	120	0,94	0,00	5,65	6,42	4,37	75,19	18	14,49	30,72	0,67	0	69,04	3,22	0,03	12		
Суп картофельный с лапшой домашней с курами №60, сб.2014	300/25	14,54	12,23	13,34	0,54	21,44	270,15	27,2	35,3	162,8	1,94	40,2	316,11	0,7	0,13	4,27		
Гуляш №95, сб.2014 г.	70/50	18,91	18,27	19,70	3,99	3,52	268,20	13,29	25,07	195,4	2,84	0	10,47	2,44	0,06	0,5		
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	180	3,66	0,81	5,71	0,62	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	0		
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	250	1,59	0,00	0,09	0,09	40,04	171,72	49,23	31,17	42,43	1,04	0	182,19	1,72	0,03	0		
Усбосмак (треугольник) №257, сб.шк. 2014 г.	180	15,50	9,28	16,02	1,47	45,19	396,27	34,85	28,58	164,6	2,37	53,36	97,94	1,5	0,14	22,27		
Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,58	0,58	49,20	239,31	13	9,38	43,55	0,85	0	0	1,1	0,09	168		
Апельсины	240	2,16	0,00	0,48	0,48	19,44	106,75	81,6	31,2	55,2	0,72	0	19,2	0,48	0,1			
Итого за 'Обед'		63,92	40,59	61,58	14,20	207,25	1696,25	279,9	209,3	794,6	11,7	119,1	746,64	11,38	0,71			
Итого за день		101,78	61,09	103,21	31,56	332,77	2750,56	566,2	308,9	1233	16,6	250	1653,83	21,22	1,05			

Завпроизводством: Р.М. Хурматуллина (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра О.В. Кузьмина (Кузьмина О.В.)