

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



МЕНЮ на 03.03.2023г. интернат 7-11 лет

Исполнительное отделение блока	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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	150	5,98	2,75	7,50	0,00	26,40	195,40	118,7	34,26	135,9	0,85	53,34	59,71	0,23	0,12	0,2		
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52		
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	90/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0		
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0		
груша ТК № 5	180	0,54	0,00	0,40	0,40	17,57	67,97	25,48	16,09	21,46	3,08	0	2,68	0,54	0,03	6,7		
Сок фруктовый ТК № 6	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Итого за 'Завтрак'		21,34	12,12	25,27	1,19	110,19	738,56	304,5	95,55	392,5	9,21	253,2	284,9	2,15	0,31	11,43		
Обед																		
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	80	0,73	0,00	3,60	0,04	2,88	45,09	32,76	12,56	30,26	0,5	0	77,28	2,01	0,02	5,79		
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83		
Куриные грудки отварные №132 сб.2021 г.	120	27,19	27,16	22,88	0,00	0,30	315,73	21,91	23,29	192,7	2,14	58,03	183,37	0,84	0,06	0,94		
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	180	7,78	1,30	10,73	0,63	29,25	242,49	39,23	36,18	105,3	1,62	46,84	93,52	0,46	0,14	16,91		
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	80	0,65	0,00	0,12	0,12	4,09	18,95	3,43	4,61	15,48	0,38	0	0,1	0,14	0,02	0		
Итого за 'Обед'		38,10	28,67	41,70	1,00	66,78	784,26	124,8	94,45	388,5	5,37	135,8	552,99	3,64	0,31	31,59		
Полдник																		
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200/20	27,64	27,00	16,71	0,20	53,72	471,93	209	32,22	275,3	1,11	78,09	149,15	0,73	0,06	0,19		
йогурт №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
Итого за 'Полдник'		33,32	32,68	22,98	0,20	61,56	586,20	444,2	59,66	461,5	1,3	117,3	193,15	0,73	0,12	1,57		
Ужин																		
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25		
Солянка из сборных овощей (с растительным маслом), № 160, сб. 2021	170	3,22	1,01	7,31	0,00	9,48	112,29	86,88	27,15	67,03	0,9	9,83	452,73	3,11	0,03	7,08		
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	40	2,06	0,00	0,26	0,26	13,48	64,16	6,01	8,62	22,74	0,52	0	0	0,35	0,04	0		
Чай с молоком и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12		
Блины, № 257, сб. 2021	150/10	11,37	4,97	20,15	0,00	51,99	432,85	137	23,86	155,6	1,07	81,3	65,3	0,1	0,12	0,57		
Итого за 'Ужин'		32,93	21,91	28,38	0,26	85,23	719,87	253,5	84,92	388,6	3,01	99,43	601,24	4,59	0,27	9,02		
Итого за день		125,69	95,38	118,34	2,66	323,76	2828,89	1127	334,6	1631	18,9	605,6	1632,27	11,12	1	53,61		

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 03.03.2023г. школа 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200/20	27,64	27,00	16,71	0,20	53,72	471,93	209	32,22	275,3	1,11	78,09	149,15	0,73	0,06	0,19	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/5	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
груша ТК № 5	180	0,54	0,00	0,40	0,40	17,57	67,97	25,48	16,09	21,46	3,08	0	2,68	0,54	0,03	6,7	
Итого за 'Завтрак'		42,00	36,37	34,28	1,19	116,91	928,61	380,8	85,52	518	6,67	277,9	374,33	2,46	0,23	7,42	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	0,91	0,00	4,51	0,04	3,60	56,36	40,95	15,71	37,83	0,63	0	96,6	2,51	0,02	7,24	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53	
Куриные грудки отварные №132 сб.2021 г.	130	29,46	29,42	24,79	0,00	0,32	342,04	23,74	25,23	208,8	2,32	62,86	198,65	0,91	0,07	1,02	
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	200	8,65	1,44	11,95	0,63	32,40	268,58	44,6	41,7	123,6	1,96	52,04	103,97	0,53	0,16	18,79	
Сок фруктовый ТК № 6	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
Блины, № 257, сб. 2021	150/10	11,37	4,97	20,15	0,00	51,99	432,85	137	23,86	155,6	1,07	81,3	65,3	0,1	0,12	0,57	
Итого за 'Обед'		57,16	36,09	67,54	1,63	145,68	1405,53	302,5	152,7	641,6	10,7	234,8	712,82	5,12	0,54	40,16	
Итого за день		99,16	72,46	101,83	2,82	262,59	2334,14	683,3	238,2	1160	17,4	512,7	1087,15	7,58	0,78	47,58	

Завпроизводством: Тат (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)