

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



МЕНЮ на 04.04.2023г. 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021	200	5,04	2,97	8,07	0,00	31,56	217,69	125,2	28,18	130	0,43	53,07	59,79	0,18	0,06	0,54	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	80/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
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'		18,59	11,02	17,14	0,72	93,48	596,29	455,8	85,27	399,1	4,99	106,2	129,46	1,16	0,2	5,2	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,00	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
спагетти отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0	
Компот из кураги и чернослива с витамином С №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
Хлеб подовый "Уныш" №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'		24,83	14,82	23,95	0,40	97,08	683,35	107,7	94,69	306,3	5,94	45,23	463,79	5,05	0,22	26,84	
Полдник																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	155	19,47	19,02	11,77	0,14	37,85	332,50	147,2	22,7	194	0,78	55,02	105,08	0,51	0,04	0,14	
Напиток или кисель "Витощка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Итого за 'Полдник'		19,47	19,02	11,77	0,14	53,68	392,67	367,2	34,88	194	0,78	157	108,36	0,51	0,34	11,34	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39	
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	90/60	13,06	0,46	12,57	0,00	18,07	235,87	30,21	21,1	97,6	0,79	26,33	112,31	0,14	0,09	3,07	
Картофельные лепешки №162, сб. 2021	150	6,82	1,04	10,17	0,00	41,78	285,02	24,6	27,23	93,88	1,34	40,7	105,52	0,89	0,11	3,94	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
Чай с лимоном 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	
Итого за 'Ужин'		24,88	1,51	27,87	0,46	100,02	742,91	86,67	87,96	270,6	3,69	67,03	1372,13	4,08	0,32	9,52	
второй ужин																	
йогурт №297 сб. 2021	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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11	
Итого за 'второй ужин'		4,70	4,26	5,14	0,44	18,64	139,25	194	30,48	151,8	2,57	29,4	38,5	0,22	0,08	12,03	
Итого за день		92,48	50,63	85,87	2,17	362,90	2554,46	1211	333,3	1322	18	404,9	2112,25	11,03	1,15	64,92	

Зав.производством: _____

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

О.В.

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 04.04.2023г. 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021	220	5,54	3,26	8,87	0,00	34,71	239,46	137,8	31	143	0,47	58,37	65,77	0,2	0,06	0,59	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г	100/30	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
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'		19,10	11,32	17,94	0,72	96,63	618,05	468,3	88,08	412,1	5,03	111,5	135,44	1,18	0,2	5,25	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250/10	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95	
Гуляш №96, сб.2021	130	17,94	17,24	18,59	0,00	4,52	256,50	14,66	24,16	185,7	2,72	0	12,68	2,44	0,04	0,36	
спагетти отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
Компот из кураги и чернослива с витамином С№310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
Хлеб подовый "Уныш" №2, сб.2021г.	120	0,97	0,00	0,18	0,18	6,13	28,43	5,15	6,91	23,23	0,57	0	0,15	0,21	0,03	0	
Итого за 'Обед '		29,59	17,53	28,69	0,50	110,68	797,51	124,7	110,7	366	7,09	55,82	548,31	5,85	0,27	33,49	
Полдник																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200	25,13	24,54	15,19	0,19	48,84	429,03	190	29,3	250,3	1,01	70,99	135,59	0,66	0,05	0,18	
Напиток или кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Итого за 'Полдник'		25,13	24,54	15,19	0,19	64,67	489,20	410	41,48	250,3	1,01	173	138,87	0,66	0,36	11,38	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31	
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	160	13,93	0,50	13,40	0,00	19,27	251,60	32,23	22,51	104,1	0,85	28,09	119,8	0,15	0,1	3,28	
Картофельные лепешки №162, сб. 2021	180	8,18	1,25	12,20	0,00	50,13	342,02	29,52	32,67	112,7	1,6	48,84	126,62	1,07	0,14	4,73	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	100	5,16	0,00	0,65	0,65	33,71	160,39	15,03	21,56	56,84	1,31	0	0	0,87	0,1	0	
Чай с лимоном 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	
Итого за 'Ужин'		29,43	1,75	34,02	0,65	124,38	911,27	110,5	117,2	338,3	4,79	76,93	2170,16	6,15	0,4	11,44	
второй ужин																	
йогурт №297 сб. 2021	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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	110	0,44	0,00	0,44	0,44	12,76	53,55	17,6	9,9	12,1	2,42	0	5,5	0,22	0,03	11	
Итого за 'второй ужин '		5,56	5,12	6,08	0,44	19,82	156,39	229,3	34,6	179,7	2,6	35,28	45,1	0,22	0,09	12,23	
Итого за день		108,80	60,25	101,93	2,50	416,18	2972,42	1343	392	1546	20,5	452,6	3037,88	14,06	1,31	73,78	

Запроизводством:

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

О.В.

(Кузьмина О.В.)

