

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КНИИ № 92
 Б.Р.Басв

МЕНЮ на 04.10.2022г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	3,52	2,91	4,08	0,00	14,83	109,31	106,7	17,4	94,22	0,2	17,66	32,45	0,06	0,04	0,52	
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 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	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'		16,67	11,11	12,84	0,72	77,32	486,58	434,6	65,61	349,6	4,3	70,82	102,05	1,04	0,17	5,18	
Обед																	
Маринад овощной без томата №50, сб.2021	80	0,94	0,00	7,11	0,00	9,61	102,18	19,87	22,67	38,05	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200/10	1,87	0,20	4,41	0,08	11,84	92,13	25,57	14,35	51,32	0,53	7,2	174,12	1,62	0,04	6,41	
Азу №94, сб.2014 г.	60/50	16,98	16,42	21,93	8,87	3,26	277,67	14,33	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,69	140,58	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38	
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13	
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'		24,49	17,29	38,38	9,64	83,06	755,01	129,5	112,7	390,9	5,69	28,49	1622,9	11,27	0,27	19,88	
Полдник																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150/20	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56	
Напиток яблочный №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	24,44	93,94	4,15	1,96	2,39	0,54	0	1,25	0,05	0,01	1	
груша ТК № 5	198	0,59	0,00	0,44	0,44	19,32	74,77	28,03	17,7	23,6	3,39	0	2,95	0,59	0,03	7,38	
Итого за 'Полдник'		29,57	26,03	20,80	0,44	87,99	643,84	313,2	62,19	364,5	5,01	126,6	149,78	1,51	0,13	8,93	
Ужин																	
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	
Рыба припущенная №79, сб.2021	80	14,78	14,70	1,96	0,00	0,66	78,96	21,96	25,27	143,9	0,55	7,38	73,84	0,41	0,09	0,15	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,57	23,92	138,40	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	80	4,13	0,00	0,52	0,52	26,97	128,31	12,02	17,25	45,47	1,05	0	0	0,69	0,08	0	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Итого за 'Ужин'		24,08	16,17	11,13	1,13	65,78	453,17	133,9	92,48	338,4	3,4	34,97	190,55	3,3	0,33	12,25	
Перед сном																	
йогурт №297 сб. 2021	170	6,83	6,83	2,50	0,00	9,83	92,66	206,6	24,99	158,3	0,17	16,66	17	0	0,05	1	
Итого за 'Перед сном'		6,83	6,83	2,50	0,00	9,83	92,66	206,6	24,99	158,3	0,17	16,66	17	0	0,05	1	
Итого за день		101,63	77,44	85,65	11,94	323,97	2431,26	1218	358	1602	18,6	277,5	2082,28	17,13	0,95	47,24	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 04.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,54	136,63	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65	
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 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	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'		17,55	11,83	13,86	0,72	81,02	513,91	461,2	69,96	373,2	4,35	75,24	110,16	1,05	0,18	5,31	
Обед																	
Маринад овощной без томата №50, сб.2021	100	1,18	0,00	8,89	0,00	12,02	127,72	24,84	28,33	47,56	0,61	0	1600	4,75	0,04	2,2	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250/10	2,55	0,25	5,71	0,33	14,39	116,83	31	21,68	56,32	0,74	9	217,95	1,95	0,07	8,01	
Азу №94, сб.2014 г.	60/50	16,98	16,42	21,93	8,87	3,26	277,67	14,33	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,70	42,73	34,1	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46	
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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'		26,34	17,48	42,47	10,05	94,39	842,84	148,7	133,7	429,8	6,42	34,54	1995,4	12,66	0,34	24	
Ужин																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	180/20	33,98	30,63	23,85	0,00	52,04	558,98	330,6	50,04	398,2	1,27	148,9	171,27	1,03	0,12	0,66	
Напиток яблочный №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	24,44	93,94	4,15	1,96	2,39	0,54	0	1,25	0,05	0,01	1	
груша ТК № 5	198	0,59	0,00	0,44	0,44	19,32	74,77	28,03	17,7	23,6	3,39	0	2,95	0,59	0,03	7,38	
Итого за "		34,66	30,63	24,38	0,44	95,79	727,69	362,8	69,69	424,2	5,2	148,9	175,47	1,67	0,15	9,03	
Ужин																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.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	
Рыба припущенная №79, сб.2021	110	20,32	20,21	2,69	0,00	0,90	108,57	30,2	34,75	197,8	0,76	10,15	101,53	0,57	0,12	0,2	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,47	0,02	4,31	0,69	28,70	166,08	16,86	37,56	95,55	1,48	25,9	34,11	0,23	0,15	7,26	
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 молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Итого за 'Ужин'		31,41	21,69	13,61	1,39	78,27	553,81	156,1	115,7	427,2	4,24	42,05	243,24	4,17	0,41	14,96	
Перед сном																	
йогурт №297 сб. 2021	190	7,63	7,63	2,79	0,00	10,99	103,56	230,9	27,93	176,9	0,19	18,62	19	0	0,06	1,12	
Итого за 'Перед сном'		7,63	7,63	2,79	0,00	10,99	103,56	230,9	27,93	176,9	0,19	18,62	19	0	0,06	1,12	
Итого за день		117,59	89,26	97,11	12,60	360,47	2741,82	1360	417	1831	20,4	319,4	2543,27	19,55	1,14	54,41	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

