

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

МЕНЮ на 05.10.2023г. 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	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога со сметаной №239, сб. шк. 2021 г.	200	32,02	30,08	26,21	0,21	30,77	490,18	277,8	40,49	353,4	1	172	195,83	0,84	0,09	0,49	
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 №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95	
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'		39,83	31,53	28,56	1,03	89,59	769,91	387,3	90,02	487,6	6,04	181	214,02	1,87	0,22	7,7	
Обед																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №88, сб.Онищенко Г.Г.	80	1,81	0,65	4,06	0,18	8,41	75,37	13,08	16,5	41,83	0,58	7,68	501,6	1,87	0,05	3,32	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,40	0,27	5,01	0,00	17,50	123,09	24,12	23,25	68,43	0,87	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71	
Митбол № 542, сб.Онищенко Г.Г.	100	14,24	13,35	8,72	3,35	15,13	195,18	13,15	24,04	118,3	1,18	0	0	1,77	0,05	0,28	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	80	5,96	0,00	0,71	0,71	36,77	180,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'		29,20	14,36	24,29	4,24	140,10	874,36	142,3	96,77	293,9	3,98	30,84	837,93	7	0,24	48,59	
Полдник																	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1	
банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		10,18	6,11	8,12	1,20	87,61	443,78	246,5	129,5	243	2,07	25,88	95,25	1,17	0,17	25,1	
Ужин																	
Котлеты или биточки рыбные с соусом №83 сб.2021	120/50	11,75	9,60	12,21	0,19	21,37	241,70	56,47	37,42	151,7	1,01	15,4	100,56	5	0,08	1,51	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	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	
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.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01	0	
Итого за ужин"		29,50	12,67	22,84	0,64	118,57	778,14	191,7	240,9	529,6	8,13	59,29	159,76	6,38	0,52	2,03	
второй ужин																	
Кефир №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	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0	
Итого за 'второй ужин'		6,66	5,12	5,84	0,20	17,17	150,96	216,2	31,16	184,6	0,57	35,28	39,6	0,26	0,08	1,23	
Итого за день		115,38	69,78	89,66	7,30	453,05	3017,15	1184	588,3	1739	20,8	332,3	1346,56	16,68	1,22	84,65	

Завпроизводством:

Жел-

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Ж

(Кузьмина О.В.)

