

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 06.03.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
																	Ca	Mg
Завтрак																		
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4		
Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2021	180	2,58	2,74	2,53	0,00	13,42	84,39	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом сыром №1, сб. 2021г	80/5/20	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	0,14		
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'		19,14	10,15	22,70	0,86	96,39	655,91	445,2	81,43	373,7	5,7	149,3	161,07	1,29	0,21	7,96		
Обед																		
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб. 2021	100	3,21	1,02	6,35	0,00	13,91	122,40	19,88	26,4	73,81	0,91	12	538,04	2,88	0,11	6,74		
Рассольник ленинградский №56, сб. 2021	200	1,92	0,22	4,01	0,00	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37		
Капуста тушеная с мясом №121/1, сб. 2021	230	21,04	17,33	16,91	7,17	18,67	301,96	99,66	61,88	230,8	2,41	0	329,33	3,54	0,09	24,59		
Компот из изюма №310, сб. 2021	200	0,38	0,00	0,00	0,00	36,08	137,51	0,64	0	0	0,06	0	0	0	0	0		
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'		27,20	18,56	27,38	7,29	86,74	679,29	142,9	111,5	374,8	4,46	30,53	1063,57	6,79	0,28	36,7		
Полдник																		
Пирожки печеные с картофелем № 267, сб. 2021	60	4,04	0,67	3,81	0,00	24,74	148,34	12,7	9,77	46,12	0,65	16,77	30,92	0,61	0,06	0,46		
Молоко кипяченое №299, сб. 2021	150	4,31	4,58	4,45	0,00	6,76	83,44	166,9	19,25	123,7	0,14	18,96	34,77	0	0,05	0,82		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
Итого за 'Полдник'		9,04	5,25	8,96	0,70	51,80	316,97	207,6	44,76	189,1	4,63	35,73	74,43	0,96	0,16	18,78		
Ужин																		
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		
Фрикадельки рыбные с соусом №86, сб. 2021	90/40	12,23	11,73	5,00	0,02	9,24	130,51	26,54	12,02	101,4	0,7	33,91	146,24	1,07	0,04	2,57		
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	160	9,17	0,02	5,89	0,00	48,02	269,58	14,88	140,8	206,2	4,83	25,51	29,72	0,64	0,27	0		
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		
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		
Итого за 'Ужин'		25,27	13,20	12,81	0,40	73,73	497,13	109,9	181,4	384,6	6,68	68,42	298,86	2,57	0,4	22,83		
второй ужин																		
Кефир №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		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2021г.	50	2,58	0,00	0,33	0,33	16,86	80,20	7,51	10,78	28,42	0,65	0	0	0,43	0,05	0		
Итого за 'второй ужин'		6,84	4,26	5,03	0,33	22,74	165,90	183,9	31,36	168,1	0,8	29,4	33	0,43	0,1	1,03		
Итого за день		87,50	51,43	76,89	9,58	331,40	2315,21	1090	450,4	1490	22,3	313,4	1630,93	12,04	1,15	87,3		

Зав. производством:

Handwritten signature

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Handwritten signature

(Кузьмина О.В.)

