

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

МЕНЮ на 06.10.2023г. 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	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	150	12,98	12,67	19,68	0,00	5,01	246,34	90,75	21,5	206,7	2,21	188,8	46,64	0,07	0,11	2,46
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 сиром №4, сб.2021	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
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	28,54	11,35	20,74	0,38	0	173,43	1,94	0,02	11,12
Сок фруктовый ПК №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"		27,44	20,87	32,22	0,72	73,61	684,60	447,2	81,06	482,8	6,68	242	289,67	2,99	0,27	18,24
обед																
Салат из свежих помидоров №9сб.Онищенко Г.Г.	80	0,75	0,00	7,97	7,97	3,64	88,39	9,81	13,33	18,39	0,6	0	88,31	3,99	0,04	16,5
Суп харчо №250, сб.Онищенко Г.Г.	200	7,79	5,96	6,24	0,38	18,83	160,85	18,62	27,97	109,3	1,54	6,8	178,54	0,32	0,09	6,2
Куры отварные, соус №132, сб.2021 г.	90/40	20,88	20,38	18,76	0,03	3,55	266,11	18,8	20,19	150,2	1,76	51,01	170,91	0,75	0,06	1,58
Картофельное пюре №146, сб.2021	150	3,05	0,68	4,76	0,00	21,68	140,54	35,6	28,4	83,2	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38
Компот из свежих яблок №11, сб.2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8
Хлеб ржаной пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021 г.	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"		33,26	27,02	37,94	8,61	70,17	745,10	93,34	98,68	382,1	6,15	79,09	481,74	5,54	0,32	35,45
полдник																
Учюмяк (грушевый) №273, сб.2021	100	8,00	5,12	7,72	0,00	23,92	196,03	16,92	13,81	79,75	1,14	17,45	54,41	0,84	0,06	0,93
Чай с молоком и сахаром №301, сб.2021	150	1,16	1,09	1,09	0,00	8,52	46,80	39,8	4,57	29,36	0,05	4,5	8,25	0	0,01	0,2
Груша ПК №5	160	0,48	0,00	0,36	0,36	15,61	60,42	22,65	14,3	19,07	2,74	0	2,38	0,48	0,02	5,96
Итого за "полдник"		9,64	6,21	9,17	0,36	48,06	303,26	79,36	32,68	128,2	3,94	21,95	65,05	1,32	0,09	7,09
Ужин																
Икра кабачковая №19, сб.2021	60	1,12	0,00	4,81	0,00	5,64	67,45	24,11	8,82	21,76	0,41	0	91,8	1,86	0,01	1,47
Макаронные изделия с яйцом №215, сб.2016 г.	180	8,33	4,19	10,38	0,00	28,33	239,35	56,61	12,3	99,85	1,18	82,23	31,77	0,05	0,06	0,17
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №124, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021	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
Итого за "Ужин"		12,54	4,19	15,58	0,39	74,18	478,96	90,21	34,05	155,7	2,43	82,23	123,57	2,43	0,13	1,64
Итого за день		82,89	58,29	94,91	10,08	266,02	2211,92	710,1	246,5	1149	19,2	425,3	960,03	12,27	0,81	62,41

Зав.прот.подл.свом

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждено
Директор ГБОУ Уфимская КНИИ № 92
Б.Р.Баев

МЕНЮ на 06.10.2023г. 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	160	13,85	13,51	21,00	0,00	5,35	262,76	96,8	22,93	220,5	2,36	201,4	49,75	0,08	0,12	2,63
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
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	28,54	11,35	20,74	0,38	0	173,43	1,94	0,02	11,12
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"		28,31	21,71	33,53	0,72	73,94	701,03	453,2	82,49	496,6	6,83	254,6	292,78	2,99	0,27	18,41
обед																
Салат из свежих помидоров №99сб.ОпищенкоГ.Г.	100	0,93	0,00	9,96	9,96	4,55	110,49	12,27	16,67	22,99	0,75	0	110,39	4,99	0,05	20,62
Суп харчо №250, сб.Опищенко Г.Г.	250	9,74	7,45	7,80	0,48	23,54	201,06	23,27	34,96	136,6	1,92	8,5	223,17	0,41	0,11	7,75
Куры отварные с соусом №132, сб.2021	120/50	31,11	32,35	31,24	0,04	4,35	422,56	29,39	32,99	266,2	2,71	86,5	221,66	1,06	0,1	2,92
Картофельное пюре №146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,00	26,01	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8
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"		46,56	40,62	54,99	10,77	82,97	1001,45	119,9	129,8	554,4	8,04	120,5	607,87	7,03	0,43	44,54
полдник																
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	120	9,61	6,15	9,27	0,00	28,71	235,24	20,3	16,57	95,7	1,37	20,94	65,3	1,01	0,07	1,12
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
Груша ТК № 5	160	0,48	0,00	0,36	0,36	15,61	60,42	22,65	14,3	19,07	2,74	0	2,38	0,48	0,02	5,96
Итого за "полдник"		11,63	7,60	11,08	0,36	55,68	358,07	96,01	36,96	153,9	4,18	26,94	78,68	1,48	0,1	7,34
Ужин																
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,49	0,00	6,41	0,00	7,52	89,93	32,14	11,76	29,01	0,55	0	122,4	2,48	0,01	1,96
Макаронны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	200	9,25	4,66	11,53	0,00	31,48	265,94	62,9	13,67	111	1,31	91,37	35,3	0,05	0,07	0,18
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб. 2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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
Итого за "Ужин"		14,87	4,66	18,46	0,52	85,95	560,11	107,5	42,67	185,4	2,96	91,37	157,7	3,23	0,16	2,14
Итого за день		101,37	74,58	118,06	12,37	298,55	2620,65	776,7	291,9	1390	22	493,4	1137,02	14,74	0,98	72,43

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Защитно-подпись

МЕНЮ на 06.10.2023г. школа 7-11 лет

Занятия проводятся по плану

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

МЕНЮ на 06.10.2023г. школа с 12 лет и старше

Завироюиномством

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)