

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



**МЕНЮ на 06.12.2022г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	3,52	2,91	4,08	0,12	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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>16,67</b>	<b>11,11</b>	<b>12,84</b>	<b>0,84</b>	<b>77,32</b>	<b>486,58</b>	<b>434,6</b>	<b>65,61</b>	<b>349,6</b>	<b>4,3</b>	<b>70,82</b>	<b>102,05</b>	<b>1,04</b>	<b>0,17</b>	<b>5,18</b>	
<b>Обед</b>																	
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	
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	150	4,45	0,02	3,80	0,00	34,40	185,33	18,39	18,47	146,7	0,86	23,92	26,47	0,58	0,05	0	
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,89</b>	<b>16,64</b>	<b>37,43</b>	<b>9,13</b>	<b>95,77</b>	<b>799,76</b>	<b>112,3</b>	<b>102,8</b>	<b>454,4</b>	<b>5,52</b>	<b>31,12</b>	<b>1606,29</b>	<b>11,67</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	
<b>Полдник</b>																	
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	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>28,98</b>	<b>26,03</b>	<b>20,36</b>	<b>0,00</b>	<b>68,67</b>	<b>569,07</b>	<b>285,2</b>	<b>44,49</b>	<b>340,9</b>	<b>1,62</b>	<b>126,6</b>	<b>146,83</b>	<b>0,92</b>	<b>0,1</b>	<b>1,56</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52	
Рыба припущенная №79, сб.2021	90	16,63	16,54	2,20	0,00	0,74	88,83	24,71	28,43	161,9	0,62	8,3	83,07	0,46	0,1	0,16	
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	
Напиток апельсиновый №313, сб. шк. 2021 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,57	75,15	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>24,82</b>	<b>16,56</b>	<b>10,97</b>	<b>1,13</b>	<b>85,41</b>	<b>527,83</b>	<b>75,02</b>	<b>89,94</b>	<b>312,1</b>	<b>3,71</b>	<b>29,89</b>	<b>114</b>	<b>3,73</b>	<b>0,32</b>	<b>10,34</b>	
<b>Перед сном</b>																	
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	
<b>Итого за 'Перед сном'</b>		<b>4,26</b>	<b>4,26</b>	<b>4,70</b>	<b>0,00</b>	<b>5,88</b>	<b>85,70</b>	<b>176,4</b>	<b>20,58</b>	<b>139,7</b>	<b>0,15</b>	<b>29,4</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>100,62</b>	<b>74,60</b>	<b>86,30</b>	<b>11,10</b>	<b>333,04</b>	<b>2468,94</b>	<b>1083</b>	<b>323,4</b>	<b>1597</b>	<b>15,3</b>	<b>287,8</b>	<b>2002,17</b>	<b>17,36</b>	<b>0,84</b>	<b>27,6</b>	

Зав.производством:

*Р.М. Хурматуллина*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*О.В. Кузьмина*

(Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 06.12.2022г. 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	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	4,40	3,64	5,10	0,15	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		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,55</b>	<b>11,83</b>	<b>13,86</b>	<b>0,87</b>	<b>81,02</b>	<b>513,91</b>	<b>461,2</b>	<b>69,96</b>	<b>373,2</b>	<b>4,35</b>	<b>75,24</b>	<b>110,16</b>	<b>1,05</b>	<b>0,18</b>	<b>5,31</b>		
<b>Обед</b>																		
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		
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	180	5,34	0,02	4,56	0,00	41,27	222,40	22,06	22,16	176,1	1,03	28,7	31,77	0,69	0,06	0		
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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,01</b>	<b>16,69</b>	<b>41,32</b>	<b>9,44</b>	<b>109,64</b>	<b>896,55</b>	<b>128,1</b>	<b>121,8</b>	<b>506</b>	<b>6,21</b>	<b>37,7</b>	<b>1975,47</b>	<b>13,13</b>	<b>0,26</b>	<b>11,54</b>		
<b>Полдник</b>																		
Запеканка из творога №239 сб. 2021	200/24	37,38	33,69	26,24	0,00	57,24	614,88	363,7	55,04	438	1,4	163,8	188,4	1,13	0,13	0,72		
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		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>37,47</b>	<b>33,69</b>	<b>26,32</b>	<b>0,00</b>	<b>81,67</b>	<b>708,82</b>	<b>367,8</b>	<b>57</b>	<b>440,4</b>	<b>1,94</b>	<b>163,8</b>	<b>189,65</b>	<b>1,18</b>	<b>0,13</b>	<b>1,72</b>		
<b>Ужин</b>																		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52		
Рыба припущенная №79, сб.2021	120	22,17	22,05	2,94	0,00	0,98	118,44	32,94	37,91	215,8	0,83	11,07	110,76	0,62	0,13	0,22		
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		
Напиток апельсиновый №313, сб. шк. 2021 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,57	75,15	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6		
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>31,97</b>	<b>22,07</b>	<b>12,55</b>	<b>1,37</b>	<b>97,19</b>	<b>617,20</b>	<b>89,07</b>	<b>110</b>	<b>393,3</b>	<b>4,43</b>	<b>36,97</b>	<b>147,38</b>	<b>4,09</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>		
<b>Перед сном</b>																		
Кефир №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
<b>Итого за 'Перед сном'</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>120,69</b>	<b>89,97</b>	<b>100,32</b>	<b>11,68</b>	<b>377,37</b>	<b>2850,74</b>	<b>1281</b>	<b>386,2</b>	<b>1899</b>	<b>17,1</b>	<b>352,9</b>	<b>2466,65</b>	<b>19,45</b>	<b>1,03</b>	<b>31,54</b>		

Завпроизводством:

*Хурматуллина Р.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Кузьмина О.В.*

(Кузьмина О.В.)



