

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

МЕНЮ на 07.12.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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	
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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	80	1,40	0,03	3,86	0,00	14,38	95,60	11,83	19,95	38,37	0,39	18,09	903,6	0,28	0,03	0,87	
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'		21,96	16,25	28,50	0,72	75,80	640,11	186,3	67,3	348,9	6,68	253,4	1296,9	1,96	0,21	5,34	
Обед																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	80	1,36	0,00	3,62	0,00	9,21	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43	
Суп картофельный с ланшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Котлеты рубленные из птицы №136, сб. 2021	90	13,46	11,33	18,67	0,11	14,92	281,28	19,11	17,83	125,3	1,45	83,61	106,72	0,78	0,06	0,35	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
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 №1, 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'		21,78	11,74	38,25	0,52	105,96	831,30	93,07	86,69	288,1	4,4	124,6	1137,74	5,07	0,25	16,05	
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	
груша ГК № 5	225	0,67	0,00	0,50	0,50	21,96	84,97	31,85	20,11	26,82	3,86	0	3,35	0,67	0,03	8,38	
Печенье овсяное сб.2021 ГК № 7	35	2,49	0,04	6,53	0,00	20,84	150,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Полдник'		8,90	6,15	12,97	0,50	51,81	346,50	254,4	45,78	191,8	4,04	25,28	49,71	0,67	0,09	9,48	
Ужин																	
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	80	1,75	0,00	5,04	0,00	8,15	81,32	38,05	15,14	27,66	0,5	0	231,23	2,59	0,02	14,83	
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	200	20,22	17,68	20,19	0,36	21,99	346,41	30,55	49,46	256,5	3,78	0	0	0	0,11	2,72	
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 сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин'		26,17	17,68	25,77	0,91	66,25	591,15	80,88	81,84	329,6	5,36	0	231,23	3,28	0,22	17,55	
Перед сном																	
ряженка №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26	
Итого за 'Перед сном'		5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26	
Итого за день		84,04	57,03	111,25	2,65	307,01	2513,90	830,4	306,8	1329	20,7	439,2	2755,95	10,99	0,83	49,67	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 07.12.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,38		
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	0,36		
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	0,30		
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	80	1,40	0,03	3,86	0,00	14,38	95,60	11,83	19,95	38,37	0,39	18,09	903,6	0,28	0,03	0,37		
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	0,44		
Итого за 'Завтрак'		27,63	21,17	36,12	0,85	83,37	761,29	221,1	76,94	430,9	7,74	329,8	1424,34	2,4	0,25	5,11		
Обед																		
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	100	1,71	0,00	4,52	0,00	11,52	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,14		
Суп картофельный с ланшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,66		
Котлеты рубленные из птицы №136, сб. 2021	120	17,95	15,10	24,89	0,15	19,90	375,05	25,49	23,77	167,1	1,93	111,5	142,3	1,03	0,08	0,37		
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,01	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,13		
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 №1, 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	0,30		
Итого за 'Обед'		27,87	15,58	47,46	0,64	121,47	997,71	114,3	107,6	366,2	5,56	158,2	1407,21	5,92	0,31	19,64		
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	1,11		
груша ТК № 5	225	0,67	0,00	0,50	0,50	21,96	84,97	31,85	20,11	26,82	3,86	0	3,35	0,67	0,03	8,38		
Печенье овсяное сб.2021 ТК № 7	35	2,49	0,04	6,53	0,00	20,84	150,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0,30		
Итого за 'Полдник'		8,90	6,15	12,97	0,50	51,81	346,50	254,4	45,78	191,8	4,04	25,28	49,71	0,67	0,09	9,48		
Ужин																		
Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	80	1,75	0,00	5,04	0,00	8,15	81,32	38,05	15,14	27,66	0,5	0	231,23	2,59	0,02	14,83		
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	220	22,24	19,45	22,21	0,40	24,19	381,05	33,6	54,4	282,2	4,16	0	0	0	0,13	2,99		
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	0,30		
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0,30		
Итого за 'Ужин'		29,23	19,45	27,92	1,08	75,19	657,87	86,94	91,1	366,7	6	0	231,23	3,46	0,25	11,82		
Перед сном																		
ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	5,51		
Итого за 'Перед сном'		6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	5,51		
Итого за день		99,89	68,61	131,37	3,08	340,48	2889,18	935,6	351,7	1561	23,6	556,5	3160,93	12,45	0,97	51,75		

Завпроизводством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

