

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

МЕНЮ на 07.12.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	150	33,77	31,46	5,98	0,00	46,02	371,82	168,6	36,69	263,8	1,02	43,53	49,8	0,41	0,08	0,45	
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	
Батон нарезной №3, сб.2021г.	80	6,04	0,00	2,35	2,35	41,79	211,30	17,25	25,87	66,64	1,57	0	0	1,36	0,13	0	
Салат витаминный №21	90	1,33	0,00	4,09	0,00	11,55	84,09	32,43	16,57	27,5	0,83	0	452,86	2,17	0,02	5,71	
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'		43,58	32,91	14,18	2,57	122,15	781,88	285,1	93,22	411,1	6,26	52,53	519,16	4,2	0,27	10,42	
Обед																	
Салат "Мишат" №35, сб.2021	60	1,00	0,63	5,01	0,00	4,79	66,45	12,66	10,79	22,95	0,75	7,5	514,25	2,38	0,02	1,5	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
Куриные грудки отварные, соус №132 сб.2021 г.	150	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	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Хлеб пшеничный "Уныш" №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'		35,58	21,05	32,12	0,59	89,99	769,66	289,9	204,5	443,1	8,82	195,8	946,82	4,07	0,79	18,01	
Полдник																	
йогурт №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	
зефир сб.2021	60	0,48	0,48	0,06	0,00	48,48	188,30	15	3,6	7,2	0,84	0	0	0	0	0	
груша ТК № 5	180	0,54	0,00	0,40	0,40	17,57	67,97	25,48	16,09	21,46	3,08	0	2,68	0,54	0,03	6,7	
Итого за 'Полдник'		5,28	4,74	5,17	0,40	71,93	341,98	216,9	40,27	168,3	4,07	29,4	35,68	0,54	0,07	7,73	
Ужин																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	60	0,93	0,00	0,06	0,06	6,80	27,56	22,95	13,65	26,67	0,87	0	1,27	0,06	0,01	2,22	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	220	16,04	13,15	15,24	0,57	29,56	317,38	25,41	50,16	190,9	2,12	22,05	112,01	2,25	0,1	1,14	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	40	2,06	0,00	0,26	0,26	13,48	64,16	6,01	8,62	22,74	0,52	0	0	0,35	0,04	0	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
Итого за 'Ужин'		22,31	16,05	18,69	0,89	64,20	504,18	162,9	93,49	332,3	4,08	34,05	135,34	2,67	0,18	3,87	
второй ужин																	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0	
Итого за 'второй ужин'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1	
Итого за день		113,52	80,87	76,23	4,58	364,02	2541,02	1180	461,4	1531	23,7	337	1683,36	11,65	1,39	41,12	

Зав.производством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)

