



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



**МЕНЮ на 10.03.2023г. интернат с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Вит <sup>а</sup> мины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	200	17,31	16,89	26,24	0,00	6,68	328,46	121	28,66	275,6	2,95	251,8	62,19	0,1	0,15	3,29	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	100/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Морковь, тушенная с черносливом № 151 сб. 2021	80	1,07	0,02	3,02	0,00	15,36	87,54	23,38	30,82	39,98	0,68	14,16	1387,2	0,51	0,03	1,41	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,15</b>	<b>16,96</b>	<b>38,16</b>	<b>0,81</b>	<b>82,20</b>	<b>755,20</b>	<b>173,3</b>	<b>86,88</b>	<b>382,6</b>	<b>7,64</b>	<b>323,8</b>	<b>1514,69</b>	<b>1,68</b>	<b>0,29</b>	<b>8,7</b>	
<b>обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,83	0,00	9,96	9,93	9,68	132,10	22,69	24,71	53,43	0,78	0	412,44	4,57	0,09	11,53	
Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021	250	5,50	2,64	4,50	0,00	22,15	148,85	16,21	22,92	59,71	0,97	14,16	217,92	0,31	0,1	6,6	
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06	
Капуста тушенная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
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 подовый "Уныш" №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>26,15</b>	<b>15,59</b>	<b>36,84</b>	<b>23,03</b>	<b>113,93</b>	<b>862,36</b>	<b>150,7</b>	<b>109,5</b>	<b>320,4</b>	<b>4,6</b>	<b>14,16</b>	<b>721,72</b>	<b>14,55</b>	<b>0,31</b>	<b>56,46</b>	
<b>полдник</b>																	
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 №301, сб. shk. 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	
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	
<b>Итого за 'полдник'</b>		<b>11,74</b>	<b>7,60</b>	<b>11,53</b>	<b>0,72</b>	<b>51,20</b>	<b>348,62</b>	<b>101,1</b>	<b>38,41</b>	<b>154,1</b>	<b>5,27</b>	<b>29,94</b>	<b>90,55</b>	<b>1,41</b>	<b>0,13</b>	<b>18,88</b>	
<b>Ужин</b>																	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Макароны, 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	
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 лимонный №313, сб. 2021	200	0,10	0,00	0,01	0,01	20,09	-78,31	4,82	1,24	2,23	0,12	0	0,22	0,02	0	1,75	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>15,61</b>	<b>4,66</b>	<b>12,40</b>	<b>0,86</b>	<b>90,48</b>	<b>530,58</b>	<b>96,74</b>	<b>56,47</b>	<b>196</b>	<b>3,64</b>	<b>91,37</b>	<b>168,52</b>	<b>1,64</b>	<b>0,24</b>	<b>26,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>77,65</b>	<b>44,81</b>	<b>98,92</b>	<b>25,42</b>	<b>337,81</b>	<b>2496,75</b>	<b>521,8</b>	<b>291,2</b>	<b>1053</b>	<b>21,2</b>	<b>459,2</b>	<b>2495,47</b>	<b>19,28</b>	<b>0,97</b>	<b>111</b>	

Завпроизводством: Зел (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра З (Кузьмина О.В.)



