



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

**МЕНЮ на 12.03.2024 г. 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		
<b>Завтрак</b>																		
Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021	220	5,54	3,26	8,87	0,00	34,71	239,46	137,8	31	143	0,47	58,37	65,77	0,2	0,06	0,59		
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		
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 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>19,10</b>	<b>11,32</b>	<b>17,94</b>	<b>0,72</b>	<b>96,63</b>	<b>618,05</b>	<b>468,3</b>	<b>88,08</b>	<b>412,1</b>	<b>5,03</b>	<b>111,5</b>	<b>135,44</b>	<b>1,18</b>	<b>0,2</b>	<b>5,25</b>		
<b>Обед</b>																		
помидоры свежие урожай 2024 годаТК № 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		
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250/10	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95		
Печень по-строгановски №130, сб.2021	140	20,20	20,92	14,23	0,00	3,60	223,54	25,01	21,11	326,2	7,06	5063	33,13	0,16	0,19	5,38		
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0		
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18		
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		
апельсин сб.2021г.	290	2,15	0,00	0,48	0,48	24,64	106,42	81,35	31,1	55,03	0,72	0	19,14	0,48	0,1	143,6		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,01</b>	<b>21,21</b>	<b>24,80</b>	<b>0,98</b>	<b>134,40</b>	<b>870,97</b>	<b>216,4</b>	<b>138,8</b>	<b>561,6</b>	<b>12,2</b>	<b>5118</b>	<b>587,91</b>	<b>4,04</b>	<b>0,51</b>	<b>182,1</b>		
<b>Полдник</b>																		
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200	25,13	24,54	15,19	0,19	48,84	429,03	190	29,3	250,3	1,01	70,99	135,59	0,66	0,05	0,18		
Напиток или 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		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>25,13</b>	<b>24,54</b>	<b>15,19</b>	<b>0,19</b>	<b>64,67</b>	<b>489,20</b>	<b>410</b>	<b>41,48</b>	<b>250,3</b>	<b>1,01</b>	<b>173</b>	<b>138,87</b>	<b>0,66</b>	<b>0,36</b>	<b>11,38</b>		
<b>Ужин</b>																		
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31		
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100/60	14,80	0,53	14,24	0,00	20,48	267,32	34,24	23,92	110,6	0,9	29,84	127,28	0,16	0,11	3,48		
Картофельные лепешки №162, сб. 2021	180	8,18	1,25	12,20	0,59	50,13	342,02	29,52	32,67	112,7	1,6	48,84	126,62	1,07	0,14	4,73		
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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		
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12		
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>28,24</b>	<b>1,78</b>	<b>34,60</b>	<b>0,98</b>	<b>112,10</b>	<b>862,84</b>	<b>106,5</b>	<b>109,9</b>	<b>322,1</b>	<b>4,32</b>	<b>78,69</b>	<b>2177,65</b>	<b>5,81</b>	<b>0,37</b>	<b>11,64</b>		
<b>второй ужин</b>																		
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	1,51		
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		
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>7,29</b>	<b>6,26</b>	<b>7,04</b>	<b>0,13</b>	<b>15,37</b>	<b>157,89</b>	<b>262</b>	<b>34,52</b>	<b>216,4</b>	<b>0,48</b>	<b>43,16</b>	<b>48,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>1,51</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>113,76</b>	<b>65,11</b>	<b>99,57</b>	<b>3,00</b>	<b>423,18</b>	<b>2998,94</b>	<b>1463</b>	<b>412,8</b>	<b>1762</b>	<b>23</b>	<b>5525</b>	<b>3088,31</b>	<b>11,87</b>	<b>1,52</b>	<b>211,8</b>		

Запроизводством:

*Жу*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Ж*

(Кузьмина О.В.)



