

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



МЕНЮ на 13.12.2022г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	200	7,02	2,42	8,90	0,00	32,07	232,86	117,1	56,2	178,4	1,42	45,94	50,73	0,67	0,15	0,18	
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 маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	90/10	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	
Сок	200	0,96	0,00	0,19	0,19	19,81	83,15	13,46	7,69	13,46	2,69	0	0	0,19	0,02	3,85	
Итого за 'Завтрак'		15,95	5,37	20,90	0,78	96,65	628,70	253,8	104,4	336,8	5,88	115,8	138,1	1,75	0,3	4,55	
Обед																	
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	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,00	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
Итого за 'Обед'		23,84	14,82	28,30	0,12	88,14	687,97	80,84	62,59	276,6	5,1	45,23	241,24	5,58	0,16	8,31	
Полдник																	
Пирожки печеные с картофелем № 267, сб. 2021	80	5,38	0,89	5,08	0,00	32,99	197,79	16,94	13,02	61,49	0,86	22,36	41,22	0,81	0,08	0,61	
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	
Итого за 'Полдник'		11,12	7,00	11,02	0,00	42,00	309,04	239,4	38,69	226,5	1,04	47,64	87,58	0,81	0,14	1,71	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	80	1,53	0,00	6,17	0,00	9,38	95,03	24,82	31,75	50,7	0,77	0	1538,88	3,24	0,05	1,85	
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	90/60	13,06	0,46	12,57	0,00	18,07	235,87	30,21	21,1	97,6	0,79	26,33	112,31	0,14	0,09	3,07	
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.	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 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	
Итого за 'Ужин'		20,65	0,48	22,74	0,99	80,74	600,64	78,36	97,09	262	3,61	47,92	1679,61	4,09	0,33	10,97	
перед сном																	
снежок №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	
Итого за 'перед сном'		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	
Итого за день		75,83	31,94	87,66	1,89	313,40	2312,06	828,8	323,3	1242	15,8	286	2179,54	12,23	0,97	26,56	

Зав.производством: Рост (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра И (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



Б.Р.Баев

МЕНЮ на 13.12.2022г. 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																	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	240	7,80	2,69	9,89	0,00	35,63	258,73	130,1	62,45	198,2	1,58	51,05	56,37	0,75	0,17	0,2	
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 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	
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'		16,77	5,64	21,89	0,79	101,01	657,90	267,4	110,9	357,2	6,15	120,9	143,74	1,83	0,31	4,72	
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	100	1,31	0,00	5,78	0,00	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65	
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	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
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	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
Итого за 'Обед'		25,88	14,88	31,29	0,18	103,56	781,77	97,54	73,72	308,1	5,83	55,82	297,54	6,45	0,19	10,03	
Полдник																	
Пирожки печеные с картофелем № 267, сб. 2021	100	6,73	1,12	6,35	0,00	41,23	247,24	21,17	16,28	76,86	1,08	27,95	51,53	1,01	0,1	0,76	
Молоко кипячное №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	
Итого за 'Полдник'		12,47	7,23	12,29	0,00	50,25	358,49	243,7	41,94	241,8	1,26	53,23	97,88	1,01	0,16	1,86	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	80	1,53	0,00	6,17	0,00	9,38	95,03	24,82	31,75	50,7	0,77	0	1538,88	3,24	0,05	1,85	
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	
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.	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	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин'		24,00	0,55	25,27	1,23	94,67	691,85	88,2	110,5	302,3	4,23	55,74	1700,27	4,32	0,39	12,59	
перед сном																	
снежок №297 сб. 2021	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23	
Итого за 'перед сном'		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23	
Итого за день		84,24	33,41	96,38	2,20	356,54	2592,86	908,4	361,7	1377	17,6	321	2279,04	13,61	1,1	30,43	

Завпроизводством:

Хурматуллина Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина О.В.

(Кузьмина О.В.)

