

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

**МЕНЮ на 15.01.2024г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
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>15,55</b>	<b>8,44</b>	<b>13,18</b>	<b>1,26</b>	<b>104,11</b>	<b>585,59</b>	<b>365,2</b>	<b>76,26</b>	<b>317,7</b>	<b>7,53</b>	<b>64,71</b>	<b>80,38</b>	<b>1,15</b>	<b>0,25</b>	<b>20,49</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	28,54	11,35	20,74	0,38	0	173,43	1,94	0,02	11,12	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	5,34	3,48	0,55	0,50	15,18	85,29	16,34	23,47	89,59	0,81	1,12	4,08	0,32	0,09	4,89	
Митбол с томатным соусом № 542, сб.Онищенко Г.Г.	100/50	14,87	13,37	11,07	3,38	18,81	233,38	16,1	28,7	126,7	1,38	11,33	117,9	1,93	0,07	1,5	
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 из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,61</b>	<b>16,87</b>	<b>21,02</b>	<b>3,98</b>	<b>108,16</b>	<b>722,52</b>	<b>77,98</b>	<b>199</b>	<b>442</b>	<b>7,44</b>	<b>36,37</b>	<b>323,34</b>	<b>4,9</b>	<b>0,44</b>	<b>17,51</b>	
<b>Полдник</b>																	
Молоко кипяченное №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	
Блины, № 257, сб. 2021	100	7,10	3,10	12,59	0,00	32,50	270,53	85,64	14,91	97,23	0,67	50,81	40,81	0,06	0,07	0,36	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>12,85</b>	<b>9,21</b>	<b>18,53</b>	<b>0,00</b>	<b>41,51</b>	<b>381,78</b>	<b>308,1</b>	<b>40,58</b>	<b>262,2</b>	<b>0,85</b>	<b>76,1</b>	<b>87,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,45</b>	
<b>Ужин</b>																	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	120	17,76	17,36	6,74	0,00	3,70	146,31	44,33	22,35	178,6	1,11	87,59	117,92	1,18	0,07	1,14	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,00	23,92	138,41	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05	
Чай №300, сб. 2021-б/с	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	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	
<b>Итого за 'Ужин '</b>		<b>25,42</b>	<b>17,42</b>	<b>19,02</b>	<b>0,61</b>	<b>58,10</b>	<b>502,93</b>	<b>73,08</b>	<b>73,06</b>	<b>311,3</b>	<b>3,54</b>	<b>167</b>	<b>211,65</b>	<b>2,25</b>	<b>0,29</b>	<b>7,19</b>	
<b>второй ужин</b>																	
йогурт №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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	20	1,49	0,00	0,18	0,18	9,19	45,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,61</b>	<b>5,12</b>	<b>5,82</b>	<b>0,18</b>	<b>16,25</b>	<b>147,93</b>	<b>211,7</b>	<b>24,7</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>91,03</b>	<b>57,06</b>	<b>77,57</b>	<b>6,02</b>	<b>328,12</b>	<b>2340,75</b>	<b>1036</b>	<b>413,6</b>	<b>1501</b>	<b>19,5</b>	<b>379,5</b>	<b>742,13</b>	<b>8,35</b>	<b>1,17</b>	<b>47,88</b>	

Зав.производством: \_\_\_\_\_ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)



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

**МЕНЮ на 15.01.2024г. школа 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																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>12,63</b>	<b>5,30</b>	<b>18,10</b>	<b>1,19</b>	<b>85,63</b>	<b>546,37</b>	<b>239,2</b>	<b>59,17</b>	<b>230,8</b>	<b>4,92</b>	<b>109,3</b>	<b>121,48</b>	<b>1,22</b>	<b>0,22</b>	<b>15,92</b>	
Обед																	
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	28,54	11,35	20,74	0,38	0	173,43	1,94	0,02	11,12	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	200	6,02	4,64	0,50	0,40	12,14	75,73	15,51	21,58	91,96	0,7	1,5	4,51	0,37	0,08	3,96	
Митбол с томатным соусом № 542, сб.Онищенко Г.Г.	100/50	14,87	13,37	11,07	3,38	18,81	233,38	16,1	28,7	126,7	1,38	11,33	117,9	1,93	0,07	1,5	
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	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	25	1,29	0,00	0,16	0,16	8,43	40,10	3,76	5,39	14,21	0,33	0	0	0,22	0,03	0	
Хлеб подовый "Уныш" №2, сб.2021г.	48	0,39	0,00	0,07	0,07	2,45	11,37	2,06	2,76	9,29	0,23	0	0,06	0,08	0,01	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,48</b>	<b>18,03</b>	<b>21,31</b>	<b>4,22</b>	<b>113,56</b>	<b>760,77</b>	<b>93,92</b>	<b>209,8</b>	<b>470,2</b>	<b>10,3</b>	<b>36,74</b>	<b>323,76</b>	<b>5,34</b>	<b>0,47</b>	<b>20,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,11</b>	<b>23,33</b>	<b>39,41</b>	<b>5,41</b>	<b>199,18</b>	<b>1307,14</b>	<b>333,1</b>	<b>269</b>	<b>701,1</b>	<b>15,3</b>	<b>146,1</b>	<b>445,23</b>	<b>6,56</b>	<b>0,69</b>	<b>36,5</b>	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

