

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 15.09.2023г. школа 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.			Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	180	7,17	3,30	9,00	0,00	31,68	234,48	142,5	41,11	163,1	1,02	64,01	71,66	0,27	0,14	0,24	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	180	2,58	2,74	2,53	0,00	13,42	84,39	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/10	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	
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	
Итого за 'Завтрак'		19,56	11,21	25,85	0,59	82,58	639,32	464,1	96,17	454,1	2,5	167,9	196,36	1,15	0,31	1,95	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20	
Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ	250	9,74	7,45	7,80	0,48	23,54	201,06	23,27	34,96	136,6	1,92	8,5	223,17	0,41	0,11	7,75	
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	100	17,81	17,71	0,68	0,00	0,82	80,10	23,15	27,29	157,7	0,51	9,23	92,3	1,13	0,08	0,27	
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	200	4,09	0,01	5,48	0,38	26,92	167,77	58,9	38,41	87,57	1,5	14,1	69,62	1,84	0,11	24,79	
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.	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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
груша ТК № 5	170	0,51	0,00	0,38	0,38	16,59	64,20	24,06	15,2	20,26	2,91	0	2,53	0,51	0,03	6,33	
Итого за 'Обед'		37,69	25,18	15,19	2,09	116,43	733,17	166,6	156,8	484,6	11,5	31,82	494,11	5,28	0,47	63,14	
Итого за день		57,24	36,38	41,04	2,68	199,00	1372,49	630,7	253	938,7	14	199,7	690,47	6,43	0,79	65,09	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

