

МЕНЮ на 15.09.2025 г. интернат 7-11 лет

Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РD,мг	ТD,мг	B1,мг	C,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		0,03			0,52	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	70/10	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.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05			16	
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.	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	
Итого за 'Завтрак'		14,71	5,30	18,47	1,56	114,13	669,79	257,8	72,39	257,3	8,2	109,3	121,98	1,61	0,27			20,92	
Обед																			
Салат "Пестрый" №33, сб.2021	60	0,73	0,00	2,74	0,00	7,74	55,23	16,97	9,87	18,42	0,86	0	1,81	1,4	0,01			1,05	
Уха с крупной №71, сб.2021 г.	200	4,27	2,79	0,44	0,40	12,14	68,23	13,07	18,78	71,67	0,65	0,9	3,26	0,26	0,07			3,91	
Биточки № 99, сб. шк. 2021 г.	100	14,50	13,87	6,63	0,32	14,64	175,76	33,07	25,16	128,9	1,16	2,59	7,92	0,45	0,05			0,05	
Соус томатный №248, сб. 2021	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,92	30,30	2,35	3,59	6,68	0,16	8,97	81,34	0,12	0,01			1,09	
Каша гречневая рассычатая №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	
Компот из яблок с вит.С №310, сб.2021	200	0,34	0,00	0,00	0,00	22,75	86,82	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0			0	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03			0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01			0	
Итого за 'Обед'		30,81	16,69	17,45	0,98	117,37	726,66	85,92	198,2	443,7	7,96	36,38	122,25	3,16	0,44			6,1	
Полдник																			
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	
Соус фруктовый из кураги(абрикосовый) №253, сб.2021	30	0,16	0,00	0,01	0,00	3,71	14,01	4,69	3,01	4,19	0,1	0	19,24	0,18	0			0,05	
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 'Полдник'		7,34	3,10	12,62	0,02	45,34	319,65	90,6	17,93	101,4	0,79	50,81	60,05	0,24	0,08			0,41	
Ужин																			
Помидоры свежие порц. ТК № 8	60	0,66	0,00	0,12	0,12	3,12	15,56	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04			15	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	100	15,22	14,88	6,62	0,00	3,09	132,65	39,57	21,03	162,4	1,04	72,99	98,27	0,57	0,07			0,54	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	160	3,09	0,02	3,83	0,00	25,59	147,98	15,03	33,49	85,19	1,32	23,02	30,34	0,2	0,14			6,47	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	40	2,98	0,00	0,35	0,35	18,38	90,18	0	0	0	0	0	0	0	0			0	
Напиток яблочный №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	16,26	62,88	3,92	1,96	2,39	0,52	0	1,25	0,05	0,01			1	
Итого за 'Ужин'		22,05	14,90	11,01	0,47	66,44	449,25	66,91	68,47	265,6	3,42	96,01	209,65	1,24	0,25			23,01	
второй ужин																			
Кефир №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 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	
Итого за 'второй ужин'		6,41	5,12	5,81	0,16	15,48	142,94	215,4	30,09	181,8	0,5	35,28	39,6	0,22	0,08			1,23	
Итого за день		81,31	45,11	65,36	3,19	358,76	2308,29	716,7	387,1	1250	20,9	327,8	553,53	6,47	1,11			51,68	

Зав. производством: _____

Мелестра _____

(Хурматуллина Р.М.)

(Кузьмина О.В.)

МЕНЮ на 15.09.2025 г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЛ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РD,мг	ТD,мг	B1,мг	C,мг			
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	180	5,37	2,65	7,21	0,00	27,47	194,37	113,6	16,91	99,63	0,37	47,42	32,01	0,05	0,06	0,48			
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.	70/10	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			
Яблоко ТК № 5 сб. 2021г.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16			
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.	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			
Итого за 'Завтрак'		15,60	5,74	19,67	1,56	118,71	702,19	276,7	75,2	273,9	8,26	117,2	127,31	1,62	0,28	21			
Обед																			
Салат "Пестрый" №33, сб.2021	100	1,22	0,00	4,56	0,00	12,90	92,04	28,28	16,45	30,69	1,44	0	3,02	2,34	0,01	1,75			
Уха с крупной №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			
Бычки № 99, сб. шк. 2021 г.	100	14,50	13,87	6,63	0,32	14,64	175,76	33,07	25,16	128,9	1,16	2,59	7,92	0,45	0,05	0,05			
Соус томатный №248, сб. 2021	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,92	30,30	2,35	3,59	6,68	0,16	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09			
Каша гречневая рассычатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	0			
Компот из яблок с вит.С №310, сб.2021	200	0,34	0,00	0,00	0,00	22,75	86,82	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0			
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.	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			
Итого за 'Обед'		35,79	17,39	20,71	1,30	145,70	883,94	108,7	243,5	533,5	10,1	41,39	129,87	4,57	0,55	7,78			
Подник																			
Блины, № 257, сб. 2021	120	8,53	3,72	15,11	0,00	39,00	324,64	102,8	17,89	116,7	0,8	60,98	48,98	0,08	0,09	0,43			
Соус фруктовый из кураги(абрикосовый) №253, сб.2021	30	0,16	0,00	0,01	0,00	3,71	14,01	4,69	3,01	4,19	0,1	0	19,24	0,18	0	0,05			
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 'Подник'		8,76	3,72	15,14	0,02	51,84	373,76	107,7	20,91	120,9	0,92	60,98	68,21	0,26	0,09	0,48			
Ужин																			
Помидоры свежие порц. 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			
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	120	18,26	17,86	7,94	0,00	3,70	159,18	47,49	25,23	194,9	1,25	87,59	117,92	0,69	0,09	0,65			
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,48	0,02	4,31	0,00	28,79	166,48	16,91	37,67	95,83	1,48	25,9	34,13	0,23	0,15	7,28			
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	60	4,47	0,00	0,53	0,53	27,58	135,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Напиток яблочный №320, сб. 2021б/с	200	0,09	0,00	0,09	0,00	16,26	62,88	3,92	1,96	2,39	0,52	0	1,25	0,05	0,01	1			
Итого за 'Ужин'		27,19	17,88	13,03	0,69	80,49	544,55	79,51	80,86	314	3,97	113,5	259,7	1,52	0,29	28,93			
второй ужин																			
Кефир №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37			
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0			
Итого за 'второй ужин'		7,23	5,68	6,47	0,20	17,95	162,39	239,7	33,91	203,3	0,59	39,2	44	0,26	0,09	1,37			
Итого за день		94,57	50,42	75,02	3,77	414,69	2666,82	812,3	454,4	1446	23,8	372,3	629,1	8,23	1,3	59,56			

Заготовлено: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Уфимская КШИ № 92
Б.Р.Басев

[illegible]

761

2

(Кузьмина О.В.)