

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



**МЕНЮ на 15.11.2022г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	180	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 сыром №4, сб.2021г.	80/20	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	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>20,58</b>	<b>10,48</b>	<b>17,97</b>	<b>0,72</b>	<b>93,99</b>	<b>611,45</b>	<b>447,7</b>	<b>113,3</b>	<b>447,4</b>	<b>5,98</b>	<b>99,1</b>	<b>120,4</b>	<b>1,65</b>	<b>0,29</b>	<b>4,84</b>	
Обед																	
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	
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	
спагетти 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	
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 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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,48</b>	<b>14,82</b>	<b>29,96</b>	<b>0,24</b>	<b>102,31</b>	<b>757,63</b>	<b>121,4</b>	<b>110,4</b>	<b>336,2</b>	<b>5,99</b>	<b>45,23</b>	<b>1896,27</b>	<b>7,73</b>	<b>0,21</b>	<b>8,69</b>	
Полдник																	
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	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	150/15	20,73	20,25	12,53	0,15	40,29	353,95	156,7	24,17	206,5	0,83	58,57	111,86	0,55	0,04	0,14	
груша ТК № 5	198	0,59	0,00	0,44	0,44	19,32	74,77	28,03	17,7	23,6	3,39	0	2,95	0,59	0,03	7,38	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>27,06</b>	<b>26,36</b>	<b>18,91</b>	<b>0,60</b>	<b>68,62</b>	<b>539,97</b>	<b>407,3</b>	<b>67,53</b>	<b>395,1</b>	<b>4,41</b>	<b>83,85</b>	<b>161,17</b>	<b>1,14</b>	<b>0,13</b>	<b>8,62</b>	
Ужин																	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>20,16</b>	<b>0,48</b>	<b>21,19</b>	<b>0,99</b>	<b>85,57</b>	<b>602,75</b>	<b>72,76</b>	<b>76,6</b>	<b>233,4</b>	<b>3,56</b>	<b>47,92</b>	<b>142,04</b>	<b>3,2</b>	<b>0,29</b>	<b>9,64</b>	
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	
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>4,26</b>	<b>4,26</b>	<b>4,70</b>	<b>0,00</b>	<b>5,88</b>	<b>85,70</b>	<b>176,4</b>	<b>20,58</b>	<b>139,7</b>	<b>0,15</b>	<b>29,4</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>97,55</b>	<b>56,40</b>	<b>92,74</b>	<b>2,55</b>	<b>356,37</b>	<b>2597,50</b>	<b>1225</b>	<b>388,4</b>	<b>1552</b>	<b>20,1</b>	<b>305,5</b>	<b>2352,89</b>	<b>13,72</b>	<b>0,97</b>	<b>32,81</b>	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)





Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 15.11.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	200	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 сыром №4, сб.2021г	60/30	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	
Ватрушки №280, сб. 2021	70	7,42	3,79	5,43	0,22	29,87	197,61	36,81	10,43	79,64	0,66	19,95	36,4	1,14	0,06	0,04	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>27,78</b>	<b>14,54</b>	<b>24,19</b>	<b>0,74</b>	<b>106,82</b>	<b>748,45</b>	<b>483,5</b>	<b>122</b>	<b>532,9</b>	<b>3,99</b>	<b>124,2</b>	<b>162,45</b>	<b>2,67</b>	<b>0,35</b>	<b>0,9</b>	
<b>Обед</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	
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	
спагетти 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 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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,34</b>	<b>14,88</b>	<b>33,66</b>	<b>0,62</b>	<b>134,19</b>	<b>935,29</b>	<b>146,3</b>	<b>136,8</b>	<b>399,2</b>	<b>7,28</b>	<b>55,82</b>	<b>2336,9</b>	<b>9,25</b>	<b>0,31</b>	<b>10,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,13</b>	<b>29,41</b>	<b>57,85</b>	<b>1,36</b>	<b>241,01</b>	<b>1683,74</b>	<b>629,8</b>	<b>258,7</b>	<b>932,1</b>	<b>11,3</b>	<b>180</b>	<b>2499,35</b>	<b>11,92</b>	<b>0,66</b>	<b>11,64</b>	

Запроизводством:

*С.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*М.*

(Кузьмина О.В.)