

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

МЕНЮ на 17.04.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	210	6,27	3,09	8,41	0,00	32,05	226,76	132,5	19,72	116,2	0,44	55,32	37,35	0,06	0,07	0,56	
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 сыром №3, сб. 2021г.	100/10/30	12,43	7,78	16,49	0,59	30,42	320,69	308,7	35,57	229,4	1,4	119,6	136,7	1	0,1	0,21	
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	
Итого за 'Завтрак'		22,56	13,92	27,92	0,79	97,98	727,69	561,1	75,48	438	4,75	186,9	196,05	1,26	0,23	5,29	
Обед																	
Омлет помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Уха с крупой №71, сб. 2021 г.	250	7,52	5,80	0,62	0,50	15,18	94,67	19,39	26,97	115	0,88	1,87	5,64	0,47	0,09	4,96	
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	110/60	17,09	15,73	16,12	7,18	20,71	295,67	39,66	30,94	152,4	1,35	15,62	124,16	3,63	0,07	1,6	
Каша гречневая рассыпчатая №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 изюма №310, сб. 2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб подовый "Уныш" №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'		37,35	21,56	23,75	8,06	134,03	872,97	95,52	243,3	548,5	9,19	46,19	296,39	5,72	0,56	31,55	
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	
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	
Печенье сб. 2021 ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Полдник'		8,52	6,14	12,17	0,64	45,44	317,95	248,1	40,06	182,6	3,7	25,28	54,35	0,32	0,11	17,1	
Ужин																	
Горошек зеленый консерв. отварной для подгарнировки сб. 2021	80	2,65	0,00	0,17	0,00	9,53	42,10	16,92	17,4	50,28	0,59	0	43,6	0,17	0,08	3,49	
Филе минтая припущенное №79, сб. 2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33	
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	220	4,50	0,01	6,03	0,00	29,61	184,55	64,79	42,25	96,33	1,65	15,51	76,58	2,02	0,12	27,27	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2021г.	50	2,58	0,00	0,33	0,33	16,86	80,20	7,51	10,78	28,42	0,65	0	0	0,43	0,05	0	
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
Итого за 'Ужин'		32,54	22,72	8,90	0,35	59,17	431,15	169,8	109,3	403,4	3,55	35,58	247,44	4,04	0,37	31,34	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		6,66	5,12	5,84	0,20	17,17	150,96	216,2	31,16	184,6	0,57	35,28	39,6	0,26	0,08	1,23	
Итого за день		107,63	69,46	78,58	10,04	353,79	2500,72	1291	499,2	1757	21,8	329,2	833,83	11,59	1,35	86,52	

Запроизводством:

Тет

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Р

(Кузьмина О.В.)

