

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

МЕНЮ на 18.12.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша молочная "Дружба" с курагой №355, сб. Онищенко ГГ	180	5,99	2,59	7,58	0,03	36,35	232,61	125,6	41,46	146,3	0,98	46,78	104,65	0,65	0,11	0,61	
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.	80/10	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	
Морковь с сахаром №16	100	1,17	0,00	0,08	0,00	12,67	50,72	22,94	31,74	45,94	0,6	0	1920	0,38	0,04	1,92	
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'		15,72	5,69	19,35	0,81	114,95	681,19	283,1	112,8	337,6	5,69	116,6	2111,95	2,12	0,3	7,05	
Обед																	
Салат витаминный №21	100	1,77	0,00	4,58	0,03	13,57	97,41	54	24,57	37,45	1,06	0	582,35	2,56	0,03	11,34	
Щи "Новгородские" №287, сб.Онищенко	250	1,87	0,25	4,58	2,57	9,57	84,06	40,29	19,45	43,33	0,68	15	270,91	1,29	0,05	11,66	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
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 подовый "Уньш" №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	
мандарины сб.2021г.	210	1,68	0,00	0,42	0,42	19,74	85,26	73,5	23,1	35,7	0,21	0	21	0,42	0,13	79,8	
Итого за 'Обед'		24,80	13,89	29,81	3,20	121,92	836,10	195,2	130,6	386,2	5,43	65,15	1439,71	5,3	0,3	103,1	
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	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		6,94	6,11	11,69	0,00	74,45	416,56	236,9	47,26	197,8	1,46	25,28	46,35	0	0,07	1,1	
Ужин																	
Салат "Школьный" №32, сб.2021	100	1,74	0,00	7,40	0,00	9,89	107,59	33,4	20,86	45,34	1,13	0	9,24	3,77	0,04	4,58	
Картофель тушеный №146, сб. 2021	200	4,16	0,08	12,29	0,68	33,35	256,34	31,1	46,65	117,1	1,8	56,64	524,06	0,52	0,17	16,16	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	80	4,13	0,00	0,52	0,52	26,97	128,31	12,02	17,25	45,47	1,05	0	0	0,69	0,08	0	
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Ужин'		10,27	0,08	20,27	1,20	79,75	530,73	79,25	85,49	209,3	4,04	56,64	533,44	5	0,3	21,86	
второй ужин																	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	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	
йогурт №297 сб. 2021	180	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	
Итого за 'второй ужин'		6,84	4,26	5,03	0,33	22,74	165,90	183,9	31,36	168,1	0,8	29,4	33	0,43	0,1	1,03	
Итого за день		64,57	30,03	86,15	5,55	413,81	2630,47	978,3	407,5	1299	17,4	293,1	4164,45	12,85	1,06	134,1	

Завпроизводством: _____

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

О.В.

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 18.12 .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 молочная "Дружба" с курагой №355, сб. Онищенко ГГ	180	5,99	2,59	7,58	0,03	36,35	232,61	125,6	41,46	146,3	0,98	46,78	104,65	0,65	0,11	0,61	
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.	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	
Морковь с сахаром №16	100	1,17	0,00	0,08	0,00	12,67	50,72	22,94	31,74	45,94	0,6	0	1920	0,38	0,04	1,92	
Итого за 'Завтрак'		14,72	5,69	19,15	0,61	94,35	594,71	269,1	104,8	323,6	2,89	116,6	2111,95	1,92	0,28	3,05	
Обед																	
Салат витаминный №21	100	1,77	0,00	4,58	0,03	13,57	97,41	54	24,57	37,45	1,06	0	582,35	2,56	0,03	11,34	
Щи "Новгородские" №287, сб.Онищенко	250	1,87	0,25	4,58	2,57	9,57	84,06	40,29	19,45	43,33	0,68	15	270,91	1,29	0,05	11,66	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
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.	80	4,13	0,00	0,52	0,52	26,97	128,31	12,02	17,25	45,47	1,05	0	0	0,69	0,08	0	
Хлеб подовый "Уньш" №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	
мандарины сб.2021г.	210	1,68	0,00	0,42	0,42	19,74	85,26	73,5	23,1	35,7	0,21	0	21	0,42	0,13	79,8	
Итого за 'Обед'		29,92	13,89	30,53	3,92	149,51	974,97	220,7	155,9	445,7	9,22	65,15	1439,71	6,19	0,4	107,1	
Итого за день		44,64	19,57	49,68	4,54	243,86	1569,68	489,8	260,7	769,2	12,1	181,8	3551,66	8,11	0,68	110,1	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)