

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



МЕНЮ на 19.05.2023г. 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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021 | 200 | 7,97 | 3,67 | 10,00 | 0,00 | 35,20 | 260,54 | 158,3 | 45,68 | 181,2 | 1,14 | 71,12 | 79,62 | 0,3 | 0,16 | 0,27 | |
| Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021 | 200 | 5,86 | 6,23 | 5,91 | 0,00 | 19,62 | 151,84 | 222 | 25,58 | 164,4 | 0,21 | 25,2 | 46,2 | 0 | 0,06 | 1,09 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г. | 100/10 | 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 отварная №16, сб. 2015 г. | 100 | 1,24 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 7,76 | 32,36 | 24,48 | 34,46 | 49,87 | 0,63 | 0 | 2015 | 0,4 | 0,04 | 1,01 | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 203,4 | 1,02 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,95 | 87,95 | 14,24 | 8,14 | 14,24 | 2,85 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4,07 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 20,78 | 9,95 | 24,89 | 0,89 | 113,94 | 750,31 | 433,7 | 133,3 | 462,7 | 6,02 | 154,1 | 2206,12 | 1,79 | 0,37 | 6,44 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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 | |
| Рассольник ленинградский №56, сб.2021 | 250/25 | 2,40 | 0,27 | 5,01 | 0,30 | 17,50 | 123,09 | 24,12 | 23,25 | 68,43 | 0,87 | 23,16 | 245,12 | 0,28 | 0,08 | 6,71 | |
| 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 | 0,41 | 29,61 | 184,55 | 64,79 | 42,25 | 96,33 | 1,65 | 15,51 | 76,58 | 2,02 | 0,12 | 27,27 | |
| Компот из изюма и кураги №310, сб.2021 | 200 | 1,37 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 46,48 | 176,51 | 31,62 | 19,95 | 27,16 | 0,68 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 100 | 5,16 | 0,00 | 0,65 | 0,65 | 33,71 | 160,39 | 15,03 | 21,56 | 56,84 | 1,31 | 0 | 0 | 0,87 | 0,1 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 35,91 | 21,54 | 12,76 | 1,63 | 133,49 | 766,59 | 177,3 | 159,8 | 464 | 6,02 | 49,74 | 682,06 | 6,32 | 0,48 | 59,63 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г. | 200/20 | 27,64 | 27,00 | 16,71 | 0,20 | 53,72 | 471,93 | 209 | 32,22 | 275,3 | 1,11 | 78,09 | 149,15 | 0,73 | 0,06 | 0,19 | |
| 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 " | | 32,75 | 32,11 | 22,36 | 0,20 | 60,78 | 574,77 | 420,7 | 56,92 | 442,9 | 1,28 | 113,4 | 188,75 | 0,73 | 0,11 | 1,43 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г. | 250 | 17,85 | 15,88 | 21,61 | 8,38 | 20,04 | 341,31 | 43,21 | 51,46 | 213,9 | 3,16 | 7,43 | 857,5 | 4,29 | 0,12 | 12,98 | |
| 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 | |
| апельсин сб.2021г. | 185 | 1,37 | 0,00 | 0,31 | 0,31 | 15,72 | 67,89 | 51,89 | 19,84 | 35,1 | 0,46 | 0 | 12,21 | 0,31 | 0,06 | 91,58 | |
| Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021 | 200 | 0,23 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 9,45 | 37,77 | 2,02 | 0,52 | 0,96 | 0,05 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0,8 | |
| Итого за 'Ужин' | | 20,42 | 15,88 | 22,15 | 8,87 | 51,34 | 475,39 | 102,3 | 78,74 | 273,2 | 4,24 | 7,43 | 869,96 | 4,81 | 0,2 | 105,4 | |
| Итого за день | | 109,86 | 79,48 | 82,15 | 11,58 | 359,55 | 2567,06 | 1134 | 428,7 | 1643 | 17,6 | 324,7 | 3946,89 | 13,65 | 1,17 | 172,9 | |

Завпроизводством: Жет (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Р (Кузьмина О.В.)

