

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



МЕНЮ на 19.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	80	1,40	0,03	3,86	0,00	14,38	95,60	11,83	19,95	38,37	0,39	18,09	903,6	0,28	0,03	0,87	
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	
Итого за 'Завтрак'		21,96	16,25	28,50	0,72	75,80	640,11	186,3	67,3	348,9	6,68	253,4	1296,9	1,96	0,21	5,34	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.2021	80	0,73	0,00	3,60	0,04	2,88	45,09	32,76	12,56	30,26	0,5	0	77,28	2,01	0,02	5,79	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	260	20,35	16,75	22,21	7,80	29,79	397,84	30,64	60,58	274,4	4,09	0	16,8	4,14	0,21	12,53	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.пк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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	
Итого за 'Обед'		24,75	17,10	27,86	7,96	93,96	707,36	80,33	94,54	366,7	5,73	8,6	273,72	6,54	0,31	23,6	
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	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
Итого за 'Полдник'		8,58	6,14	12,23	0,70	47,18	325,25	250,5	41,41	184,2	4,03	25,28	55,1	0,35	0,11	18,6	
Ужин																	
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,51	0,00	6,50	0,00	7,63	91,17	32,59	11,92	29,41	0,56	0	124,08	2,51	0,01	1,99	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,00	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
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	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,07	0,00	0,01	0,01	19,96	77,32	3,76	0,93	1,68	0,11	0	0,16	0,02	0	1,31	
Итого за 'Ужин'		20,43	11,49	31,85	0,53	75,38	658,96	301,7	70,81	343,1	4,02	203,5	479,02	7,33	0,19	7,42	
Перед сном																	
йогурт №297 сб. 2021	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
Итого за 'Перед сном'		6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
Итого за день		81,74	57,01	102,64	9,91	300,99	2413,44	1001	296,1	1382	20,6	505,5	2119,74	16,18	0,87	55,84	

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 19.10.2022г. 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	100	1,75	0,03	4,83	0,00	17,97	119,51	14,79	24,94	47,96	0,49	22,62	1129,5	0,35	0,03	1,09	
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	
Итого за 'Завтрак'		27,98	21,18	37,08	0,85	86,97	785,19	224,1	81,93	440,4	7,84	334,4	1650,24	2,47	0,26	5,63	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	0,91	0,00	4,51	0,04	3,60	56,36	40,95	15,71	37,83	0,63	0	96,6	2,51	0,02	7,24	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	260	20,35	16,75	22,21	7,80	29,79	397,84	30,64	60,58	274,4	4,09	0	16,8	4,14	0,21	12,53	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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'		25,82	17,17	29,28	8,02	100,64	749,90	93,45	104,2	393,6	6,22	10,75	337,97	7,17	0,34	26,37	
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	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
Итого за 'Полдник'		8,58	6,14	12,23	0,70	47,18	325,25	250,5	41,41	184,2	4,03	25,28	55,1	0,35	0,11	18,6	
Ужин																	
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,51	0,00	6,50	0,00	7,63	91,17	32,59	11,92	29,41	0,56	0	124,08	2,51	0,01	1,99	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,00	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г	100/30	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	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,07	0,00	0,01	0,01	19,96	77,32	3,76	0,93	1,68	0,11	0	0,16	0,02	0	1,31	
Итого за 'Ужин'		20,43	11,49	31,85	0,53	75,38	658,96	301,7	70,81	343,1	4,02	203,5	479,02	7,33	0,19	7,42	
Перед сном																	
йогурт №297 сб. 2021	179	7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
Итого за 'Перед сном'		7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
Итого за день		90,03	63,21	113,10	10,11	320,57	2617,42	1088	324,8	1529	22,3	591,5	2540,33	17,32	0,95	59,07	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

