

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

МЕНЮ на 20.01.2023г. 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	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	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.	90/10	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	
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'		16,52	6,76	21,69	0,79	101,13	658,39	292,9	85,26	326,5	5,24	140,9	166,92	1,38	0,3	4,79	
Обед																	
Салат с сыром №45, сб. 2021	80	7,18	5,62	8,60	0,00	6,11	127,34	201,8	28,53	158,7	0,47	26,91	474,42	2	0,1	3,98	
Суп из овощей №67, сб. 2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83	
филе горбуши припущенное №79, сб. 2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25	
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	180	7,79	1,30	10,75	0,56	29,16	241,72	40,14	37,53	111,3	1,77	46,84	93,57	0,47	0,15	16,91	
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 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	
Итого за 'Обед'		33,67	23,07	24,44	0,89	83,26	670,24	290,9	112,2	470,7	3,76	112,9	849,74	3,81	0,4	27,97	
Полдник																	
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	
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	
йогурт №297 сб. 2021	160	6,43	6,43	2,35	0,00	9,25	87,21	194,4	23,52	149	0,16	15,68	16	0	0,05	0,94	
Итого за 'Полдник'		27,80	26,68	15,53	0,79	68,10	519,05	376,8	62,09	373,1	4,51	74,25	135,86	0,87	0,14	17,09	
Ужин																	
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	100	14,46	13,87	6,62	0,31	14,62	175,59	32,06	22,81	126	1	2,59	7,92	0,41	0,05	0,05	
Свекла тушеная № 146, сб. 2021	150	2,33	0,03	3,88	0,00	18,79	110,21	53,08	31,22	63,12	2	26,65	43,47	0,23	0,03	5	
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 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'		19,62	13,89	10,88	0,64	59,81	404,47	95,38	65,54	218,9	3,71	29,24	51,53	1,08	0,13	6,17	
Итого за день		97,61	70,40	72,54	3,11	312,30	2252,15	1056	325,1	1389	17,2	357,4	1204,05	7,14	0,96	56,02	

Зав. производством:

Р.М. (Хурмагулина Р.М.)

Медсестра

О.В.

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 20.01.2023г. школа 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	150	5,98	2,75	7,50	0,00	26,40	195,40	118,7	34,26	135,9	0,85	53,34	59,71	0,23	0,12	0,2		
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	180	2,58	2,74	2,53	0,00	13,42	84,39	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47		
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	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		
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 'Завтрак'		19,27	11,57	20,91	0,59	78,91	579,16	411	86,67	399	2,3	136,7	159,81	1,11	0,28	1,55		
Обед																		
Салат с сыром №45, сб.2021	60	5,38	4,21	6,45	0,00	4,58	95,51	151,4	21,4	119	0,36	20,19	355,82	1,5	0,07	2,98		
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83		
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25		
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	150	6,49	1,08	8,96	0,47	24,30	201,43	33,45	31,28	92,71	1,47	39,03	77,97	0,4	0,12	14,09		
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.	40	2,06	0,00	0,26	0,26	13,48	64,16	6,01	8,62	22,74	0,52	0	0	0,35	0,04	0		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	48	0,39	0,00	0,07	0,07	2,45	11,37	2,06	2,76	9,29	0,23	0	0,06	0,08	0,01	0		
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		
Итого за 'Обед'		33,68	21,45	21,55	1,85	95,09	694,05	277,4	128	460,6	9,98	98,4	723,5	4,04	0,45	44,15		
Итого за день		52,95	33,01	42,46	2,44	174,00	1273,21	688,4	214,7	859,6	12,3	235,1	883,31	5,15	0,73	45,71		

Завпроизводством: Жаб (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

