

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



Б.Р.Басв

МЕНЮ на 21.11.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021	200	5,04	2,97	8,07	0,00	31,56	217,69	125,2	28,18	130	0,43	53,07	59,79	0,18	0,06	0,54	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
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	
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 '		14,00	5,92	20,07	0,79	96,93	616,87	262,5	76,64	289	5	122,9	147,16	1,27	0,2	5,06	
Обед																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95	
ПЦи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021 г.	250/10	2,00	0,26	5,39	0,20	10,66	96,00	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01	
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	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №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 '		27,66	16,02	25,99	7,63	107,52	759,64	127,3	84,43	305,8	4,73	71,44	402,29	5,11	0,24	16,56	
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.2021ТК № 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																	
Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32	
Суфле рыбное №88, сб.2021	120	16,21	16,86	12,01	0,00	3,38	186,33	40,69	14,44	151,7	0,72	82,14	137,55	1,19	0,05	0,08	
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,61	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54	
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	
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 '		27,08	16,93	27,38	1,27	86,77	691,26	134,5	95,21	345,4	4,32	133,1	798,69	4,51	0,34	33,06	
перед сном																	
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 'перед сном '		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 день		82,44	50,13	91,33	10,39	345,45	2495,86	986,5	322,4	1292	18,3	388	1442,84	11,23	0,95	74,51	

Завпроизводством:

Handwritten signature

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Handwritten signature

(Кузьмина О.В.)

