

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



МЕНЮ на 22.03.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,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	
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 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'		12,28	4,47	18,39	0,79	93,93	584,19	207	61,68	236,2	4,5	116,9	136,09	1,26	0,18	4,8	
Обед																	
огурцы свежие порц.ТК № 8 сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	250	18,23	14,95	17,32	0,65	33,60	360,66	28,88	57	216,9	2,41	25,06	127,28	2,56	0,11	1,29	
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 подовый "Уныш" №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'		25,68	15,05	20,93	1,38	102,25	679,04	73,01	100,8	334,1	4,97	39,22	421,4	3,02	0,33	11,95	
Полдник																	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
груша ТК № 5	225	0,67	0,00	0,50	0,50	21,96	84,97	31,85	20,11	26,82	3,86	0	3,35	0,67	0,03	8,38	
зефир сб.2021	60	0,48	0,48	0,06	0,00	48,48	188,30	15	3,6	7,2	0,84	0	0	0	0	0	
Итого за 'Полдник'		1,15	0,48	0,56	0,50	86,27	333,44	266,9	35,89	34,02	4,7	102	6,63	0,67	0,34	19,58	
Ужин																	
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	80	1,34	0,00	6,39	0,00	8,73	92,57	32,34	18,66	36,68	1,19	0	1,88	3,02	0,01	1,88	
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	
Картофельные лепешки №162, сб. 2021	150	6,82	1,04	10,17	0,00	41,78	285,02	24,6	27,23	93,88	1,34	40,7	105,52	0,89	0,11	3,94	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0	
Итого за 'Ужин'		25,79	16,98	17,37	0,20	81,26	574,68	85,57	77,71	291	3,48	49,01	190,61	5,2	0,23	7,19	
второй ужин																	
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	
снежок №297 сб. 2021	150	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		71,75	41,25	62,28	3,20	386,45	2337,25	816,3	307,5	1063	18,4	336,5	787,73	10,58	1,18	44,55	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)


Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 22.03.2023г. 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021	240	6,04	3,56	9,68	0,00	37,87	261,23	150,3	33,82	156	0,52	63,68	71,75	0,21	0,07	0,65
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 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'		13,29	5,06	20,01	0,79	100,24	627,73	232	67,31	262,2	4,58	127,5	148,05	1,29	0,2	4,91
Обед																
огурцы свежие порц.ТК № 8 сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	250	18,23	14,95	17,32	0,65	33,60	360,66	28,88	57	216,9	2,41	25,06	127,28	2,56	0,11	1,29
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 подовый "Уныш" №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'		25,68	15,05	20,93	1,38	102,25	679,04	73,01	100,8	334,1	4,97	39,22	421,4	3,02	0,33	11,95
Полдник																
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
груша ТК № 5	225	0,67	0,00	0,50	0,50	21,96	84,97	31,85	20,11	26,82	3,86	0	3,35	0,67	0,03	8,38
зефир сб.2021	60	0,48	0,48	0,06	0,00	48,48	188,30	15	3,6	7,2	0,84	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		1,15	0,48	0,56	0,50	86,27	333,44	266,9	35,89	34,02	4,7	102	6,63	0,67	0,34	19,58
Ужин																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	80	1,34	0,00	6,39	0,00	8,73	92,57	32,34	18,66	36,68	1,19	0	1,88	3,02	0,01	1,88
филе горбуши 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
Картофельные лепешки №162, сб. 2021	180	8,18	1,25	12,20	0,59	50,13	342,02	29,52	32,67	112,7	1,6	48,84	126,62	1,07	0,14	4,73
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0
Итого за 'Ужин'		32,50	22,50	19,60	0,79	89,86	655,71	97,44	91,34	357,1	3,89	59,91	239,4	5,71	0,28	8,06
второй ужин																
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
снежок №297 сб. 2021	150	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		79,46	47,36	66,13	3,79	401,36	2461,82	853,3	326,8	1155	19	358	848,48	11,14	1,24	45,52

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

