



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

**МЕНЮ на 22.12.2022г. 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	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200/20	28,50	27,92	17,12	0,20	53,86	479,77	216	33,2	284,1	1,12	79,63	152,11	0,74	0,06	0,2	
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 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	
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76	
мандарины сб.2021г.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>43,62</b>	<b>35,98</b>	<b>35,22</b>	<b>1,10</b>	<b>122,74</b>	<b>967,14</b>	<b>618,3</b>	<b>131,7</b>	<b>612,9</b>	<b>3,61</b>	<b>132,8</b>	<b>2000,29</b>	<b>6,64</b>	<b>0,33</b>	<b>72,92</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Суп картофельный с консервами с пшшном , № 71 сб.2021	250	8,71	0,01	9,66	0,65	25,21	220,36	18,5	34,56	85,43	1,3	14,16	219,25	0,22	0,15	9,64	
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,18	0,00	23,76	93,72	10,03	4,65	6,12	1,05	0	2,64	0,11	0,01	3,12	
Хлеб ржано-пшшничный "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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>48,08</b>	<b>34,73</b>	<b>53,71</b>	<b>0,82</b>	<b>83,67</b>	<b>991,10</b>	<b>168</b>	<b>124,4</b>	<b>500,7</b>	<b>7,43</b>	<b>108,8</b>	<b>793,7</b>	<b>8,26</b>	<b>0,4</b>	<b>54,56</b>	
<b>Полдник</b>																	
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	
Печенье сб.2021ТК № 7	40	2,85	0,05	7,47	0,00	23,82	171,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
апельсин сб.2021г.	225	1,67	0,00	0,37	0,37	19,12	82,57	63,11	24,13	42,69	0,56	0	14,85	0,37	0,07	111,4	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>5,52</b>	<b>0,05</b>	<b>8,04</b>	<b>0,57</b>	<b>63,54</b>	<b>340,80</b>	<b>77,11</b>	<b>32,13</b>	<b>56,69</b>	<b>3,36</b>	<b>0</b>	<b>14,85</b>	<b>0,57</b>	<b>0,09</b>	<b>115,4</b>	
<b>Ужин</b>																	
Икра свекольная № 47, сб.2021	80	1,62	0,00	5,72	0,00	10,48	95,06	28,81	18,93	38,69	1,13	0	28,42	3,01	0,02	2,8	
Макаронник с мясом №124 сб.2021	180	18,19	13,85	17,11	0,00	32,05	353,55	22,41	25,5	149,1	1,66	74,74	119,48	1,01	0,08	0,25	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>27,83</b>	<b>16,90</b>	<b>26,30</b>	<b>0,65</b>	<b>91,16</b>	<b>702,76</b>	<b>172,1</b>	<b>78,17</b>	<b>322,9</b>	<b>4,21</b>	<b>86,74</b>	<b>169,9</b>	<b>4,89</b>	<b>0,24</b>	<b>3,57</b>	
<b>перед сном</b>																	
Кефир №297 сб. 2021	188,7	5,36	5,36	5,92	0,00	7,40	107,81	221,9	25,89	175,7	0,18	36,99	41,51	0	0,06	1,29	
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>5,36</b>	<b>5,36</b>	<b>5,92</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40</b>	<b>107,81</b>	<b>221,9</b>	<b>25,89</b>	<b>175,7</b>	<b>0,18</b>	<b>36,99</b>	<b>41,51</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>130,41</b>	<b>93,01</b>	<b>129,19</b>	<b>3,14</b>	<b>368,51</b>	<b>3109,61</b>	<b>1257</b>	<b>392,3</b>	<b>1669</b>	<b>18,8</b>	<b>365,3</b>	<b>3020,25</b>	<b>20,36</b>	<b>1,12</b>	<b>247,7</b>	

Завпроизводством:

*ЖА*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Ж*

(Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 22.12.2022г. школа 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																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200/20	28,50	27,92	17,12	0,20	53,86	479,77	216	33,2	284,1	1,12	79,63	152,11	0,74	0,06	0,2	
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	
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г-	60/30	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	
мандарины сб.2021г.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>43,62</b>	<b>35,98</b>	<b>35,22</b>	<b>1,10</b>	<b>122,74</b>	<b>967,14</b>	<b>618,3</b>	<b>131,7</b>	<b>612,9</b>	<b>3,61</b>	<b>132,8</b>	<b>2000,29</b>	<b>6,64</b>	<b>0,33</b>	<b>72,92</b>	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Суп картофельный с консервами с пшшном , № 71 сб.2021	250	8,71	0,01	9,66	0,65	25,21	220,36	18,5	34,56	85,43	1,3	14,16	219,25	0,22	0,15	9,64	
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,18	0,00	23,76	93,72	10,03	4,65	6,12	1,05	0	2,64	0,11	0,01	3,12	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>50,77</b>	<b>34,73</b>	<b>54,03</b>	<b>1,14</b>	<b>101,34</b>	<b>1075,49</b>	<b>174,8</b>	<b>134,5</b>	<b>525,2</b>	<b>7,97</b>	<b>108,8</b>	<b>793,64</b>	<b>8,69</b>	<b>0,45</b>	<b>54,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>94,39</b>	<b>70,71</b>	<b>89,25</b>	<b>2,24</b>	<b>224,09</b>	<b>2042,63</b>	<b>793,2</b>	<b>266,2</b>	<b>1138</b>	<b>11,6</b>	<b>241,6</b>	<b>2793,92</b>	<b>15,33</b>	<b>0,78</b>	<b>127,5</b>	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)