

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



МЕНЮ на 23.12.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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	
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	
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	80/10	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	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		29,92	22,79	46,85	1,49	102,21	930,64	335,9	89,28	470,8	9,09	375,6	842,46	4,74	0,29	39,95	
Обед																	
Сельдь с луком ТК	80	10,58	10,33	13,03	0,04	1,98	166,26	54,08	26,77	174,4	0,81	12,15	12,4	4,24	0,02	1,76	
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	
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	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6	
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'		31,23	25,49	34,85	1,02	70,07	708,97	115	106,5	452,2	4,34	68,09	338,55	7,14	0,21	11,48	
Полдник																	
ряженка №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		7,86	5,22	11,87	0,36	89,55	483,23	293,2	66,58	234,2	1,64	35,97	58,37	0,36	0,17	69,66	
Ужин																	
Мясо кур отварное	80	18,92	20,09	17,88	0,00	0,24	237,42	21,38	17,89	160,7	1,59	46,37	79,49	0,56	0,06	0,89	
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.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин'		24,93	20,12	22,24	0,48	51,77	495,02	85,25	64,2	263,7	4,54	73,02	122,96	1,39	0,15	5,9	
Итого за день		93,93	73,61	115,81	3,35	313,60	2617,86	829,3	326,6	1421	19,6	552,6	1362,35	13,63	0,83	127	

Зав.производством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 23.12.2022г. 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	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	
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	
Салат из белокочанной 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	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
Итого за 'Завтрак'		24,07	17,56	43,04	0,59	121,89	949,97	267,9	84,46	398,4	5,56	297,9	656,74	3,63	0,22	18	
Обед																	
Сельдь с луком ТК	60	7,93	7,75	9,77	0,03	1,48	124,69	40,56	20,08	130,8	0,61	9,11	9,3	3,18	0,02	1,32	
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	
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	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
Итого за 'Обед'		32,74	22,90	32,35	1,78	98,90	802,56	164,6	125,3	453,7	4,57	65,05	353,21	6,71	0,35	77,84	
Итого за день		56,81	40,46	75,39	2,36	220,80	1752,53	432,5	209,7	852	10,1	363	1009,96	10,34	0,57	95,84	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

