

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

МЕНЮ на 26.10.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	150	28,14	26,22	4,98	0,00	38,35	309,85	140,5	30,57	219,8	0,85	36,27	41,5	0,35	0,07	0,38		
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
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		
Салат витаминный №21	90	1,33	0,00	4,09	0,00	11,55	84,09	32,43	16,57	27,5	0,83	0	452,86	2,17	0,02	5,71		
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'		35,01	27,67	11,23	0,61	92,92	604,84	248,8	74,17	334,6	5,31	45,27	510,86	3,29	0,19	10,34		
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		
Борщ "Краснодарский" №211, сб.Онищенко Г.Г.	200	1,94	0,21	4,31	0,05	14,31	98,51	40,42	22,51	49,22	1,15	30,88	216,92	0,26	0,05	11,58		
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	130	13,75	12,73	9,20	0,04	15,37	198,55	27,22	29,19	155,9	1,07	19,04	133,8	4,16	0,07	1,48		
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГТ	160	4,43	0,00	13,14	13,14	44,70	313,34	13,71	37,25	96,3	0,81	0	529,6	6,02	0,06	6,43		
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'		21,33	12,94	26,84	13,42	100,61	716,89	103,1	103,1	344,1	3,88	49,92	886,62	10,66	0,22	27,08		
Полдник																		
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0		
банан сб.2021г. ТК № 5	230	3,45	0,00	1,15	1,15	52,21	219,65	18,4	96,6	64,4	1,38	0	46	0,92	0,09	23		
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		
Итого за 'Полдник'		7,15	3,04	4,96	1,15	91,24	416,74	129,1	111,8	153,5	1,94	12,6	68,9	1,13	0,13	23,52		
Ужин																		
Салат "Степной" №40, сб.2021	60	0,98	0,00	2,05	0,00	6,06	44,61	11,07	11,72	28,08	0,37	0	233,47	0,11	0,04	1,79		
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	200	19,60	14,36	17,72	0,00	28,60	343,63	152,7	57,93	237,8	2,42	83,77	113,29	0,65	0,11	28,01		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	50/20	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		
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
Итого за 'Ужин'		31,31	20,96	27,06	0,54	63,82	613,46	424,6	103,8	468,1	4,02	133,9	410,86	1,58	0,25	30,19		
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		
йогурт №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		101,64	68,88	75,12	16,06	371,34	2517,83	1089	424,2	1468	15,9	271,1	1910,24	17,08	0,88	92,17		

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КИПи № 92

В.Р.Баев

МЕНЮ на 26.10.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	200	37,52	34,96	6,64	0,00	51,13	413,13	187,4	40,76	293,1	1,14	48,36	55,33	0,46	0,09	0,5	
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	80	4,13	0,00	0,52	0,52	26,97	128,31	12,02	17,25	45,47	1,05	0	0	0,69	0,08	0	
Салат витаминный №21	100	1,48	0,00	4,55	0,00	12,84	93,43	36,03	18,41	30,56	0,92	0	503,18	2,41	0,03	6,34	
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'		45,57	36,41	13,47	0,74	113,73	749,54	302,2	90,51	422,3	5,94	57,36	575,02	3,82	0,23	11,1	
Обед																	
огурцы свежие порц.ТК № 8 сб. 2021	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,80	12,74	18,4	11,2	33,6	0,48	0	8	0,08	0,02	8	
Борщ "Краснодарский" №211, сб.Онищенко Г.Г.	250	2,42	0,26	5,39	0,07	17,89	123,14	50,52	28,13	61,52	1,43	38,6	271,14	0,32	0,06	14,48	
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	150	15,86	14,68	10,62	0,05	17,74	229,10	31,41	33,68	179,9	1,23	21,97	154,39	4,8	0,08	1,71	
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГТ	180	4,98	0,00	14,78	14,78	50,29	352,50	15,43	41,9	108,3	0,91	0	595,8	6,77	0,07	7,23	
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.	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'		24,97	14,95	31,06	15,17	114,89	823,89	125,4	123	408,6	4,74	60,57	1029,68	12,2	0,26	33,01	
Полдник																	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	230	3,45	0,00	1,15	1,15	52,21	219,65	18,4	96,6	64,4	1,38	0	46	0,92	0,09	23	
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	
Итого за 'Полдник'		7,15	3,04	4,96	1,15	91,24	416,74	129,1	111,8	153,5	1,94	12,6	68,9	1,13	0,13	23,52	
Ужин																	
Салат "Степной" №40, сб.2021	100	1,64	0,00	3,41	0,00	10,10	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0	389,12	0,18	0,06	2,98	
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21	
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
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	
Итого за 'Ужин'		34,91	23,11	31,08	0,54	72,15	694,74	454,9	120,3	522,5	4,62	146,5	583,5	1,74	0,29	35,59	
второй ужин																	
йогурт №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	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0	
Итого за 'второй ужин'		6,15	5,12	5,78	0,13	13,80	134,92	214,7	29,01	179	0,44	35,28	39,6	0,17	0,07	1,23	
Итого за день		118,74	82,63	86,35	17,73	405,81	2819,84	1226	474,5	1686	17,7	312,3	2296,7	19,07	0,99	104,5	

Запроизводством:

Лет

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина

(Кузьмина О.В.)

