

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



**МЕНЮ на 28.09.2023г. 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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	150	4,61	2,16	6,29	0,00	25,27	174,93	93	27,07	111,7	0,59	38,98	43,48	0,13	0,09	0,39		
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		
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		
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		
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		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>13,42</b>	<b>5,20</b>	<b>16,16</b>	<b>0,66</b>	<b>93,11</b>	<b>560,01</b>	<b>255,7</b>	<b>81</b>	<b>280,5</b>	<b>5,61</b>	<b>50,98</b>	<b>67,36</b>	<b>3,95</b>	<b>0,22</b>	<b>6,79</b>		
<b>Обед</b>																		
Салат из свежих помидоров №13	80	0,75	0,00	3,96	0,00	5,01	56,94	12,7	11,83	21,82	0,57	0	64,9	0,37	0,04	13,52		
Борщ "Краснодарский" №211, сб.Онищенко Г.Г.	200	2,03	0,21	4,32	0,06	14,76	100,45	40,95	22,96	50,24	1,18	30,88	234,11	0,31	0,05	17,08		
Гуляш из отварной говядины №97, сб.2021	60/60	16,04	15,39	16,10	0,00	4,54	225,49	13,81	22,24	136,3	2,22	0	48	0,4	0,03	0,35		
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	180	5,34	0,02	4,56	0,00	41,27	222,40	22,06	22,16	176,1	1,03	28,7	31,77	0,69	0,06	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.	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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,80</b>	<b>15,63</b>	<b>29,07</b>	<b>0,18</b>	<b>89,66</b>	<b>700,15</b>	<b>93,42</b>	<b>83,8</b>	<b>399,9</b>	<b>5,43</b>	<b>59,58</b>	<b>378,88</b>	<b>1,91</b>	<b>0,2</b>	<b>30,95</b>		
<b>Полдник</b>																		
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.лик 2021 г.	150/15	20,73	20,25	12,53	0,15	40,29	353,95	156,7	24,17	206,5	0,83	58,57	111,86	0,55	0,04	0,14		
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>20,80</b>	<b>20,25</b>	<b>12,55</b>	<b>0,17</b>	<b>40,34</b>	<b>354,55</b>	<b>156,7</b>	<b>24,17</b>	<b>206,5</b>	<b>0,83</b>	<b>58,57</b>	<b>111,86</b>	<b>0,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>		
<b>Ужин</b>																		
Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99		
Филе горбуши, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	140	12,54	11,79	5,91	0,02	7,64	130,49	25,12	28,65	123,7	0,71	5,1	8,61	0,77	0,06	2,67		
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	150	4,09	0,00	6,63	0,87	35,03	214,34	19,26	43,54	109,9	1,71	0	6,58	3,15	0,19	17,4		
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		
Напиток грушевый №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,07	0,08	12,06	46,07	4,44	2,61	3,48	0,53	0	0,5	0,1	0	0,5		
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>20,08</b>	<b>11,79</b>	<b>15,57</b>	<b>1,22</b>	<b>75,80</b>	<b>511,56</b>	<b>90,92</b>	<b>95,79</b>	<b>282,4</b>	<b>3,92</b>	<b>5,1</b>	<b>157,69</b>	<b>5,84</b>	<b>0,31</b>	<b>33,57</b>		
<b>второй ужин</b>																		
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		
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,84</b>	<b>4,26</b>	<b>5,03</b>	<b>0,33</b>	<b>22,74</b>	<b>165,90</b>	<b>183,9</b>	<b>31,36</b>	<b>168,1</b>	<b>0,8</b>	<b>29,4</b>	<b>33</b>	<b>0,43</b>	<b>0,1</b>	<b>1,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>85,94</b>	<b>57,13</b>	<b>78,38</b>	<b>2,56</b>	<b>321,66</b>	<b>2292,17</b>	<b>780,7</b>	<b>316,1</b>	<b>1337</b>	<b>16,6</b>	<b>203,6</b>	<b>748,79</b>	<b>12,69</b>	<b>0,87</b>	<b>72,48</b>		

Зав.производством: \_\_\_\_\_ (Хурмагуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)











