

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



**МЕНЮ на 28.11.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53	
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 с сыром №4, сб.2021г.	80/20	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	
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>19,12</b>	<b>11,15</b>	<b>16,76</b>	<b>0,72</b>	<b>93,01</b>	<b>593,24</b>	<b>454,1</b>	<b>66,99</b>	<b>366,1</b>	<b>4,51</b>	<b>105,8</b>	<b>105,17</b>	<b>1,03</b>	<b>0,21</b>	<b>5,19</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	50	0,63	0,00	4,48	5,09	4,84	59,17	12,96	5,79	24,06	0,33	0	0	2,3	0,02	1,9	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,97	0,27	4,36	0,00	14,06	102,11	20,81	18,74	55,79	0,7	20,33	199,3	0,23	0,06	5,37	
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	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>28,64</b>	<b>14,17</b>	<b>29,81</b>	<b>11,55</b>	<b>115,26</b>	<b>820,31</b>	<b>89,41</b>	<b>214,9</b>	<b>461,7</b>	<b>8,09</b>	<b>62,81</b>	<b>342,39</b>	<b>6,58</b>	<b>0,47</b>	<b>8,68</b>	
<b>Полдник</b>																	
Плошка новомосковская №286, сб. 2021	80	6,24	0,54	4,68	0,00	42,61	236,25	18,95	8,88	50,84	0,68	21,51	39,39	0,91	0,07	0,03	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1	
апельсин сб.2021г.	285	2,12	0,00	0,47	0,47	24,22	104,58	79,94	30,57	54,08	0,71	0	18,81	0,47	0,09	141,1	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>14,10</b>	<b>6,65</b>	<b>11,08</b>	<b>0,47</b>	<b>75,84</b>	<b>452,08</b>	<b>321,4</b>	<b>65,11</b>	<b>269,9</b>	<b>1,56</b>	<b>46,8</b>	<b>104,55</b>	<b>1,38</b>	<b>0,23</b>	<b>142,2</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	80	2,57	0,81	5,08	0,00	11,12	97,92	15,91	21,12	59,05	0,73	9,6	430,44	2,31	0,09	5,4	
Рыба запеченная в омлете №81, сб.2021	90	13,26	12,95	5,22	0,00	2,78	111,01	40,34	27,56	146,2	0,99	65,69	88,44	0,44	0,06	0,49	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>24,87</b>	<b>15,22</b>	<b>17,08</b>	<b>0,52</b>	<b>69,50</b>	<b>518,04</b>	<b>197,4</b>	<b>99,49</b>	<b>344,3</b>	<b>3,9</b>	<b>81,29</b>	<b>605,88</b>	<b>6,01</b>	<b>0,29</b>	<b>38,03</b>	
<b>перед сном</b>																	
йогурт №297 сб. 2021	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>6,03</b>	<b>6,03</b>	<b>2,21</b>	<b>0,00</b>	<b>8,67</b>	<b>81,76</b>	<b>182,3</b>	<b>22,05</b>	<b>139,7</b>	<b>0,15</b>	<b>14,7</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>92,76</b>	<b>53,21</b>	<b>76,93</b>	<b>13,26</b>	<b>362,28</b>	<b>2465,42</b>	<b>1245</b>	<b>468,5</b>	<b>1582</b>	<b>18,2</b>	<b>311,4</b>	<b>1172,99</b>	<b>15</b>	<b>1,24</b>	<b>195</b>	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 28.11.2022г. 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>																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53	
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 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	
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>19,12</b>	<b>11,15</b>	<b>16,76</b>	<b>0,72</b>	<b>93,01</b>	<b>593,24</b>	<b>454,1</b>	<b>66,99</b>	<b>366,1</b>	<b>4,51</b>	<b>105,8</b>	<b>105,17</b>	<b>1,03</b>	<b>0,21</b>	<b>5,19</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	60	0,75	0,00	5,38	6,11	5,81	71,01	15,55	6,94	28,87	0,4	0	0	2,75	0,02	2,28	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,46	0,33	5,45	0,00	17,58	127,63	26,01	23,42	69,74	0,88	25,41	249,12	0,29	0,08	6,72	
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	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.	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>29,58</b>	<b>14,24</b>	<b>31,85</b>	<b>12,62</b>	<b>121,79</b>	<b>867,15</b>	<b>98,92</b>	<b>223</b>	<b>488,2</b>	<b>8,53</b>	<b>67,89</b>	<b>392,26</b>	<b>7,16</b>	<b>0,5</b>	<b>10,4</b>	
<b>Полдник</b>																	
Плюшка новомосковская №286, сб. 2021	80	6,24	0,54	4,68	0,00	42,61	236,25	18,95	8,88	50,84	0,68	21,51	39,39	0,91	0,07	0,03	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1	
апельсин сб.2021г.	285	2,12	0,00	0,47	0,47	24,22	104,58	79,94	30,57	54,08	0,71	0	18,81	0,47	0,09	141,1	
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>14,10</b>	<b>6,65</b>	<b>11,08</b>	<b>0,47</b>	<b>75,84</b>	<b>452,08</b>	<b>321,4</b>	<b>65,11</b>	<b>269,9</b>	<b>1,56</b>	<b>46,8</b>	<b>104,55</b>	<b>1,38</b>	<b>0,23</b>	<b>142,2</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	80	2,57	0,81	5,08	0,00	11,12	97,92	15,91	21,12	59,05	0,73	9,6	430,44	2,31	0,09	5,4	
Рыба запеченная в омлете №81, сб.2021	110	16,20	15,83	6,38	0,00	3,39	135,68	49,31	33,68	178,7	1,21	80,29	108,09	0,54	0,08	0,59	
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	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>28,49</b>	<b>18,10</b>	<b>19,20</b>	<b>0,52</b>	<b>73,58</b>	<b>566,38</b>	<b>221,6</b>	<b>111,1</b>	<b>387,6</b>	<b>4,33</b>	<b>95,89</b>	<b>640,73</b>	<b>6,62</b>	<b>0,31</b>	<b>44,52</b>	
<b>перед сном</b>																	
йогурт №297 сб. 2021	180	7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
<b>Итого за 'перед сном '</b>		<b>7,23</b>	<b>7,23</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>10,41</b>	<b>98,11</b>	<b>218,7</b>	<b>26,46</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>17,64</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>98,53</b>	<b>57,36</b>	<b>81,54</b>	<b>14,34</b>	<b>374,62</b>	<b>2576,96</b>	<b>1315</b>	<b>492,7</b>	<b>1679</b>	<b>19,1</b>	<b>334,1</b>	<b>1260,72</b>	<b>16,2</b>	<b>1,3</b>	<b>203,4</b>	

Завпроизводством: Jan (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)



