

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

**МЕНЮ на 29.01.2024г. 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	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18	
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>15,67</b>	<b>8,44</b>	<b>13,30</b>	<b>1,38</b>	<b>107,59</b>	<b>600,19</b>	<b>370</b>	<b>78,96</b>	<b>321</b>	<b>8,19</b>	<b>64,71</b>	<b>81,88</b>	<b>1,21</b>	<b>0,26</b>	<b>23,49</b>	
<b>Обед</b>																	
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	5,34	3,48	0,55	0,50	15,18	85,29	16,34	23,47	89,59	0,81	1,12	4,08	0,32	0,09	4,89	
Митбол с томатным соусом № 542, сб.Онищенко Г.Г.	100/50	14,87	13,37	11,07	3,38	18,81	233,38	16,1	28,7	126,7	1,38	11,33	117,9	1,93	0,07	1,5	
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.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>31,49</b>	<b>16,87</b>	<b>18,40</b>	<b>4,04</b>	<b>112,55</b>	<b>720,65</b>	<b>66,03</b>	<b>222,5</b>	<b>474,3</b>	<b>8,33</b>	<b>41,15</b>	<b>158,49</b>	<b>3,13</b>	<b>0,48</b>	<b>9,39</b>	
<b>Полдник</b>																	
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	
Блины, № 257, сб. 2021	100	7,10	3,10	12,59	0,00	32,50	270,53	85,64	14,91	97,23	0,67	50,81	40,81	0,06	0,07	0,36	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>12,85</b>	<b>9,21</b>	<b>18,53</b>	<b>0,00</b>	<b>41,51</b>	<b>381,78</b>	<b>308,1</b>	<b>40,58</b>	<b>262,2</b>	<b>0,85</b>	<b>76,1</b>	<b>87,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,45</b>	
<b>Ужин</b>																	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	120	18,26	17,86	7,94	0,00	3,70	159,18	47,49	25,23	194,9	1,25	87,59	117,92	0,69	0,09	0,65	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,00	23,92	138,41	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>25,92</b>	<b>17,93</b>	<b>20,22</b>	<b>0,61</b>	<b>58,10</b>	<b>515,80</b>	<b>76,23</b>	<b>75,94</b>	<b>327,6</b>	<b>3,68</b>	<b>167</b>	<b>211,65</b>	<b>1,75</b>	<b>0,31</b>	<b>6,7</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	20	1,49	0,00	0,18	0,18	9,19	45,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,61</b>	<b>5,12</b>	<b>5,82</b>	<b>0,18</b>	<b>16,25</b>	<b>147,93</b>	<b>211,7</b>	<b>24,7</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>92,54</b>	<b>57,57</b>	<b>76,27</b>	<b>6,20</b>	<b>335,99</b>	<b>2366,36</b>	<b>1032</b>	<b>442,6</b>	<b>1553</b>	<b>21,2</b>	<b>384,2</b>	<b>578,78</b>	<b>6,16</b>	<b>1,24</b>	<b>42,27</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)



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



**МЕНЮ на 29.01.2024г. 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	B1,мг	C,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	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18	
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>18,71</b>	<b>9,18</b>	<b>15,50</b>	<b>1,57</b>	<b>125,33</b>	<b>702,30</b>	<b>406</b>	<b>90,12</b>	<b>365,8</b>	<b>8,69</b>	<b>77,88</b>	<b>90,77</b>	<b>1,48</b>	<b>0,31</b>	<b>23,63</b>	
<b>Обед</b>																	
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,00	11,43	18,4	11,2	19,2	0,48	0	4	0,08	0,02	4	
Уха с крупой №71, сб. 2021 г.	250	5,34	3,48	0,55	0,50	15,18	85,29	16,34	23,47	89,59	0,81	1,12	4,08	0,32	0,09	4,89	
Митбол с томатным соусом № 542, сб. Онищенко Г.Г.	100/50	14,87	13,37	11,07	3,38	18,81	233,38	16,1	28,7	126,7	1,38	11,33	117,9	1,93	0,07	1,5	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	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 подовый "Уныш" №2, сб. 2021г.	100	0,81	0,00	0,15	0,15	5,11	23,69	4,29	5,76	19,36	0,48	0	0,13	0,18	0,02	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>33,12</b>	<b>16,87</b>	<b>19,22</b>	<b>4,12</b>	<b>121,10</b>	<b>766,68</b>	<b>74,21</b>	<b>245,2</b>	<b>512,6</b>	<b>9,24</b>	<b>44,34</b>	<b>163,25</b>	<b>3,3</b>	<b>0,53</b>	<b>10,39</b>	
<b>Полдник</b>																	
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	
Блины, № 257, сб. 2021	100	7,10	3,10	12,59	0,00	32,50	270,53	85,64	14,91	97,23	0,67	50,81	40,81	0,06	0,07	0,36	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>12,85</b>	<b>9,21</b>	<b>18,53</b>	<b>0,00</b>	<b>41,51</b>	<b>381,78</b>	<b>308,1</b>	<b>40,58</b>	<b>262,2</b>	<b>0,85</b>	<b>76,1</b>	<b>87,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,45</b>	
<b>Ужин</b>																	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб. 2021	150	22,83	22,33	9,93	0,00	4,63	198,98	59,36	31,54	243,7	1,56	109,5	147,4	0,86	0,11	0,81	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,47	0,02	4,31	0,00	28,71	166,09	16,86	37,56	95,56	1,48	25,9	34,11	0,23	0,15	7,26	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб. 2021г.	60/10	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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>31,07</b>	<b>22,40</b>	<b>22,93</b>	<b>0,61</b>	<b>63,81</b>	<b>583,28</b>	<b>90,92</b>	<b>88,51</b>	<b>392,2</b>	<b>4,23</b>	<b>193,2</b>	<b>246,81</b>	<b>1,96</b>	<b>0,36</b>	<b>8,07</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2021г.	20	1,49	0,00	0,18	0,18	9,19	45,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,61</b>	<b>5,12</b>	<b>5,82</b>	<b>0,18</b>	<b>16,25</b>	<b>147,93</b>	<b>211,7</b>	<b>24,7</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>102,36</b>	<b>62,78</b>	<b>81,99</b>	<b>6,47</b>	<b>367,99</b>	<b>2581,97</b>	<b>1091</b>	<b>489,1</b>	<b>1700</b>	<b>23,2</b>	<b>426,8</b>	<b>627,6</b>	<b>6,81</b>	<b>1,38</b>	<b>44,77</b>	

Запроизводством:

*ЗС*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*К*

(Кузьмина О.В.)







