

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

МЕНЮ на 19.12.2023г. 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.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	3,52	2,91	4,08	0,00	14,83	109,31	106,7	17,4	94,22	0,2	17,66	32,45	0,06	0,04	0,52
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом №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
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
Итого за 'Завтрак'		18,41	12,13	22,21	1,23	78,46	577,22	281,3	77,87	346,7	6,66	217,5	263,02	1,58	0,23	17,04
Обед																
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	80	1,36	0,00	3,62	0,00	9,21	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	9,39	7,55	8,40	0,00	13,87	167,29	15,52	22,55	110,4	1,67	16,8	179,46	0,4	0,08	3,68
Филе горбуши, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	150	13,44	12,63	6,34	0,02	8,18	139,81	26,92	30,7	132,5	0,76	5,46	9,23	0,83	0,07	2,87
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
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	80	5,96	0,00	0,71	0,71	36,77	180,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		34,70	20,18	25,78	1,59	121,60	845,23	104,2	126,1	405,5	5,15	22,26	878,76	4,69	0,39	43,18
Полдник																
Пудинг творожный со сметаной №243, сб.шк 2021 г.	150/15	20,67	20,25	12,53	0,15	31,28	319,60	154,9	23,26	205,3	0,66	58,57	111,86	0,55	0,04	0,11
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
Итого за 'Полдник'		25,89	25,46	18,29	0,15	38,47	424,44	370,7	48,43	376,2	0,84	94,53	152,23	0,55	0,1	1,37
Ужин																
Маринад овощной без томата №50, сб.2021	60	0,71	0,00	5,33	0,00	7,21	76,63	14,9	17	28,54	0,36	0	960	2,85	0,02	1,32
Фрикадельки "Наполи" №549, сб.Онищенко Г.Г. .	120	17,10	16,78	9,56	2,67	15,89	218,18	138	23,1	147,7	0,96	7,76	48,87	1,93	0,03	0,08
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0
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
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
Итого за 'Ужин'		27,24	18,25	20,20	2,99	85,47	626,48	222,5	64,08	283,1	2,77	28,11	1046,34	6,02	0,18	1,66
второй ужин																
банан сб.2021г. ТК № 5	245	3,68	0,00	1,23	1,23	55,62	233,98	19,6	102,9	68,6	1,47	0	49	0,98	0,1	24,5
Итого за 'второй ужин'		3,68	0,00	1,23	1,23	55,62	233,98	19,6	102,9	68,6	1,47	0	49	0,98	0,1	24,5
Итого за день		109,91	76,02	87,70	7,19	379,62	2707,34	998,3	419,4	1480	16,9	362,4	2389,36	13,82	1	87,75

Зав. производством: _____ (Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 19.12.2023г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, 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	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,54	136,63	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
Батон нарезной с маслом №4, сб.2021г.	80/10	6,09	0,05	10,44	2,35	41,87	284,56	18,42	25,87	68,5	1,59	57,82	65,3	1,46	0,13	0	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Итого за 'Завтрак'		20,68	12,86	24,99	2,99	93,61	671,49	311,7	88,69	385,7	7,1	221,9	271,13	2,18	0,27	17,17	
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	100	1,71	0,00	4,52	0,00	11,52	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	9,91	7,61	8,92	0,00	17,34	187,63	18,53	26,09	120,5	1,82	21	224,33	0,46	0,1	4,6	
Филе горбуши, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	180	16,12	15,15	7,60	0,02	9,82	167,77	32,3	36,84	159	0,91	6,55	11,07	1	0,08	3,44	
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	180	4,91	0,00	7,95	1,04	42,04	257,21	23,11	52,25	131,9	2,05	0	7,89	3,78	0,23	20,88	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
Хлеб пшеничный "Уныш" №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 "		34,08	22,76	29,27	1,24	105,38	801,85	128	157,2	497,7	6,57	27,55	1096,79	5,8	0,49	49,76	
Полдник																	
Пудинг творожный со сметаной №243, сб.шк 2021 г.	180	22,55	22,09	13,67	0,17	34,12	348,65	169	25,37	224	0,72	63,89	122,03	0,6	0,05	0,13	
ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51	
Итого за 'Полдник'		28,81	28,35	20,58	0,17	42,76	474,46	427,9	55,58	429	0,94	107,1	170,48	0,6	0,11	1,64	
Ужин																	
Маринад овощной без томата №50, сб.2021	60	0,71	0,00	5,33	0,00	7,21	76,63	14,9	17	28,54	0,36	0	960	2,85	0,02	1,32	
Фрикадельки "Наполи" №549, сб.Онищенко Г.Г..	120	17,10	16,78	9,56	2,67	15,89	218,18	138	23,1	147,7	0,96	7,76	48,87	1,93	0,03	0,08	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
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	
Итого за 'Ужин'		29,85	18,25	21,10	3,19	102,41	712,41	228,8	71,97	308	3,3	30,98	1051,64	6,44	0,23	1,66	
второй ужин																	
банан сб.2021г. ТК № 5	245	3,68	0,00	1,23	1,23	55,62	233,98	19,6	102,9	68,6	1,47	0	49	0,98	0,1	24,5	
Итого за 'второй ужин'		3,68	0,00	1,23	1,23	55,62	233,98	19,6	102,9	68,6	1,47	0	49	0,98	0,1	24,5	
Итого за день		117,09	82,22	97,17	8,82	399,77	2894,19	1116	476,3	1689	19,4	387,5	2639,03	16	1,21	94,72	

Запроизводством:  (Хурмагуллина Р.М.) Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Наименование:

AFB1 +
CA +
eh +
MEM +

12



(Кузьмина О.В.)

МЕНЮ на 19.12.2023г. школа с 12 лет и старше

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)
Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)