

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

**МЕНЮ на 20.12.2023г. интернат 7-11 лет**

	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., 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>																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	160	14,81	15,76	23,96	0,00	2,66	285,13	101,8	17,07	226	2,54	244,6	407,79	0,84	0,07	0,22	0,26	
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		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	90	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		
пряники сб.2021	50	2,36	0,00	1,88	0,00	30,84	142,04	4,4	3,6	20	0,32	0	0	0,96	0,03	0		
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>29,01</b>	<b>22,36</b>	<b>33,23</b>	<b>0,72</b>	<b>92,43</b>	<b>773,09</b>	<b>381,3</b>	<b>62,79</b>	<b>462,2</b>	<b>6,91</b>	<b>291,8</b>	<b>466,39</b>	<b>2,78</b>	<b>0,23</b>	<b>4,62</b>		
<b>Обед</b>																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01		
Рассольник домашний №59, сб.2021	200	1,96	0,20	4,99	0,00	13,30	104,04	28,07	21,75	52,77	0,83	12	175,68	1,58	0,08	8,41		
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3		
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	150	4,45	0,02	3,80	0,00	34,40	185,33	18,39	18,47	146,7	0,86	23,92	26,47	0,58	0,05	0		
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13		
Хлеб подовый "Уныш" №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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,38</b>	<b>16,33</b>	<b>33,67</b>	<b>0,76</b>	<b>128,17</b>	<b>924,01</b>	<b>105,4</b>	<b>95,76</b>	<b>438</b>	<b>5,3</b>	<b>53,92</b>	<b>678,6</b>	<b>9,03</b>	<b>0,24</b>	<b>10,85</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		
Булка или багон с повидлом №1/1, сб.2021г.	65	5,54	0,00	2,08	2,08	67,61	303,80	21,77	26,17	63,24	1,99	0	0	1,21	0,12	0,23		
банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>14,88</b>	<b>6,11</b>	<b>9,22</b>	<b>3,28</b>	<b>131,11</b>	<b>644,26</b>	<b>263,5</b>	<b>152,6</b>	<b>295,4</b>	<b>3,62</b>	<b>25,28</b>	<b>94,35</b>	<b>2,17</b>	<b>0,27</b>	<b>25,33</b>		
<b>Ужин</b>																		
Горошек зеленый консерв. отварной сб. 2021	60	1,75	0,01	2,54	0,00	6,25	49,50	11,41	11,37	33,4	0,39	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28		
Котлеты из филе рыбы №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13		
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	150	3,07	0,01	4,11	0,00	20,19	125,83	44,18	28,81	65,68	1,13	10,58	52,22	1,38	0,09	18,59		
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 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		
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>20,33</b>	<b>12,96</b>	<b>17,05</b>	<b>0,26</b>	<b>73,15</b>	<b>513,07</b>	<b>99,55</b>	<b>72,19</b>	<b>247,8</b>	<b>2,87</b>	<b>36,42</b>	<b>123,39</b>	<b>6,32</b>	<b>0,27</b>	<b>21,01</b>		
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		
<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>113,51</b>	<b>76,02</b>	<b>95,42</b>	<b>9,16</b>	<b>477,10</b>	<b>3166,08</b>	<b>1030</b>	<b>455,5</b>	<b>1542</b>	<b>21,4</b>	<b>362,4</b>	<b>2389,36</b>	<b>14,6</b>	<b>1,06</b>	<b>91,75</b>		

Зав.производством: \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

Медсестра \_\_\_\_\_

(Хурматуллина Р.М.)





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

### МЕНЮ на 20.12 .2023г. школа 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.	всего	в т.ч. раст.			Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																			
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	0,00	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25		
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	0,00	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г	60	9,28	5,15	0,52	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		
пряники сб.2021	50	2,95	0,00	0,00	2,35	0,00	38,55	177,55	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0		
йогурт №297 сб. 2021	180	5,12	5,12	0,00	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		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>35,56</b>	<b>29,45</b>	<b>0,52</b>	<b>42,14</b>	<b>0,52</b>	<b>86,93</b>	<b>860,60</b>	<b>592,8</b>	<b>82,52</b>	<b>649,1</b>	<b>4,68</b>	<b>357,6</b>	<b>556,96</b>	<b>2,92</b>	<b>0,28</b>	<b>1,88</b>		
Обед																			
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	0,00	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51		
Рассольник домашний №59, сб.2021	250	2,45	0,25	0,00	6,23	0,00	16,63	130,05	35,09	27,19	65,96	1,03	15	219,6	1,97	0,1	10,51		
Гуляш №96, сб.2021	120	16,56	15,91	0,00	17,16	0,00	4,17	236,77	13,53	22,3	171,4	2,51	0	11,7	2,25	0,04	0,33		
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	180	5,34	0,02	0,00	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		
Сок фруктовый ТК № 6	200	1,00	0,00	0,20	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0		
Хлеб подовый "Уныш" №2, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0		
банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>36,16</b>	<b>18,09</b>	<b>1,89</b>	<b>40,34</b>	<b>1,89</b>	<b>170,10</b>	<b>1159,91</b>	<b>135,7</b>	<b>217,6</b>	<b>612,5</b>	<b>10,7</b>	<b>66,2</b>	<b>747,56</b>	<b>11,36</b>	<b>0,47</b>	<b>41,35</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>71,72</b>	<b>47,53</b>	<b>2,42</b>	<b>82,47</b>	<b>2,42</b>	<b>257,02</b>	<b>2020,51</b>	<b>728,5</b>	<b>300,1</b>	<b>1262</b>	<b>15,4</b>	<b>423,8</b>	<b>1304,53</b>	<b>14,28</b>	<b>0,74</b>	<b>43,23</b>		

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