

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



МЕНЮ на 22.04.2024 г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
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	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	6,41	6,24	6,37	0,00	19,27	155,80	230	35,06	182	0,67	25,8	47,37	0,01	0,06	1,12	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	90/10	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	
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	
Итого за 'Завтрак'		23,57	6,31	22,61	0,79	130,31	796,86	277,3	238,5	506,8	10,7	115,5	149,82	1,88	0,52	5,12	
Обед																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	60	0,93	0,00	0,06	0,06	6,80	27,56	22,95	13,65	26,67	0,87	0	1,27	0,06	0,01	2,22	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом №55, сб.2021 г	200/25	8,89	7,50	10,58	0,16	8,53	162,42	35,99	24,24	107,9	1,63	30,88	195,62	0,34	0,06	9,61	
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб.2021	90/40	13,95	12,95	12,01	0,15	16,43	228,98	39,66	25,33	131,5	0,8	17,13	116,47	4,54	0,1	1,32	
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	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб подовый "Уныш" №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	
Итого за 'Обед'		30,47	20,56	26,34	0,48	111,55	785,27	111,6	74,94	320,8	4,46	62,37	339,93	5,88	0,25	13,15	
Полдник																	
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 с повидлом № 257, сб. 2021	100/15	7,16	3,10	12,59	0,00	41,51	304,88	87,49	15,83	98,4	0,84	50,81	40,81	0,06	0,07	0,39	
Итого за 'Полдник'		12,90	9,21	18,53	0,00	50,52	416,13	310	41,49	263,4	1,02	76,1	87,17	0,06	0,14	1,48	
Ужин																	
Котлета "Здоровье" №99, сб.2021	100	15,18	13,89	13,23	0,00	9,81	217,66	41,23	31,02	164,9	1,48	50,66	304,6	0,37	0,06	0,41	
Картофель тушеный №146, сб. 2021	150	3,12	0,06	9,22	0,00	25,01	192,26	23,32	34,99	87,82	1,35	42,48	393,05	0,39	0,13	12,12	
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	
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	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 'Ужин'		21,08	13,95	23,36	0,92	76,01	587,07	96,43	89,04	293	6,9	93,14	705,65	1,43	0,28	28,53	
второй ужин																	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0	
Снежок №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	
Итого за 'второй ужин'		6,15	5,12	5,78	0,13	13,80	134,92	214,7	29,01	179	0,44	35,28	39,6	0,17	0,07	1,23	
Итого за день		94,17	55,15	96,61	2,32	382,18	2720,25	1010	473	1563	23,5	382,4	1322,16	9,43	1,26	49,52	

Зав.производством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

