

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

МЕНЮ на 22.12.2023г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		в т.ч. жив.		в т.ч. раст.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
		всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.													
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,97	3,67	10,00	0,00	35,20	260,54	158,3	45,68	181,2	1,14	71,12	79,62	0,3	0,16	0,27		
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		
Итого за 'Завтрак'		21,11	11,87	18,75	0,72	97,68	637,81	486,2	93,88	436,6	5,23	124,3	149,22	1,27	0,29	4,93		
Обед																		
Салат из моркови с изюмом №18	100	1,18	0,00	0,07	0,00	20,19	78,94	19,99	27,93	40,43	0,53	0	1500	0,3	0,04	3,68		
Борщ "Краснодарский" №211, сб. Онищенко Г.Г.	250	10,10	7,56	11,69	0,08	19,39	216,18	66,32	39,37	137,9	2,58	38,6	254,06	0,46	0,08	11,92		
Филе рыбы с томатным соусом №466 сб. Онищенко Г.Г.	160	16,92	15,66	11,33	0,05	18,92	244,37	33,51	35,92	191,9	1,31	23,44	164,68	5,12	0,09	1,82		
спагетти 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		
Компот из кураги и чернослива №310, сб. 2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18		
Хлеб подовый "Уньш" №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 'Обед'		36,75	23,24	27,62	0,43	144,51	943,43	174	146,8	473,1	6,8	79,26	2068,26	8,33	0,33	17,59		
Полдник																		
Пицца средиземноморская с мясом и сыром № 1091 сб Онищенко Г.Г.	100	10,66	7,06	7,79	0,02	28,40	226,24	153,4	20,62	144,6	1,02	29,72	69,3	0,96	0,07	1,27		
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		
Яблока 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		
Итого за 'Полдник'		17,64	13,32	15,41	0,74	57,91	439,68	441,2	67,04	369,4	5,2	72,88	126,75	1,32	0,19	20,78		
Ужин																		
Запеканка капустная с мясом №121, сб. 2021	200	19,60	14,36	17,72	0,00	28,60	343,63	152,7	57,93	237,8	2,42	83,77	113,29	0,65	0,11	28,01		
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		
Напиток грушевый №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,07	0,08	24,78	94,38	4,81	2,61	3,48	0,56	0	0,5	0,1	0	0,5		
конфеты шоколадные сб. 2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0		
Итого за 'Ужин'		25,03	14,36	24,07	0,60	145,78	871,64	184	99,39	319,6	5,31	83,77	113,79	1,44	0,2	28,51		
Итого за день		100,53	62,79	85,85	2,49	445,88	2892,56	1285	407,1	1599	22,5	360,2	2458,01	12,37	1,01	71,8		

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Хурматуллина Р.М.)

Завпроизводством: _____

