


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

**МЕНЮ на 15.05.2024 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	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	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	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	60	0,75	0,00	0,06	0,06	4,65	19,42	14,69	20,67	29,92	0,38	0	1209	0,24	0,03	0,6	
Апельсин сб.2021г.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>23,99</b>	<b>19,17</b>	<b>29,29</b>	<b>0,88</b>	<b>61,33</b>	<b>594,24</b>	<b>264,2</b>	<b>86,79</b>	<b>406,8</b>	<b>4,73</b>	<b>281,2</b>	<b>1695,92</b>	<b>2,14</b>	<b>0,27</b>	<b>129,8</b>	
<b>Обед</b>																	
Нарезка из огурцов и помидоров урожай 2024 годаТК № 8	60	0,57	0,00	4,89	4,89	2,61	55,71	11,1	10,2	20,5	0,45	0	42,9	2,35	0,03	10,5	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Запеканка картофельная с мясом с соусом №122, сб.2021	200/40	19,31	14,35	16,98	1,00	48,80	421,93	36,46	74,72	258,7	3,09	24,06	125,13	2,56	0,18	5,32	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
Хлеб подовый "Уныш" №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,46</b>	<b>14,37</b>	<b>25,53</b>	<b>6,71</b>	<b>104,88</b>	<b>746,05</b>	<b>83,81</b>	<b>125,9</b>	<b>383,8</b>	<b>6,04</b>	<b>38,22</b>	<b>456,25</b>	<b>5,53</b>	<b>0,43</b>	<b>21,6</b>	
<b>Полдник</b>																	
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	
Вафли сб.2021-92	50	1,40	0,00	1,65	0,00	40,20	172,22	8	5	18	0,75	1	1,5	0,35	0,02	0	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>1,85</b>	<b>0,20</b>	<b>60,80</b>	<b>258,70</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>3,55</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,04</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</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	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	250	19,57	16,11	21,36	7,50	28,65	382,54	29,47	58,25	263,9	3,93	0	16,15	3,98	0,2	12,05	
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 №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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>22,19</b>	<b>16,11</b>	<b>21,70</b>	<b>7,85</b>	<b>43,69</b>	<b>455,86</b>	<b>49,28</b>	<b>75,27</b>	<b>301</b>	<b>4,82</b>	<b>0</b>	<b>19,15</b>	<b>4,39</b>	<b>0,25</b>	<b>15,05</b>	
<b>второй ужин</b>																	
Кефир №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 подовый "Уныш" №2, сб.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>5,36</b>	<b>5,12</b>	<b>5,69</b>	<b>0,04</b>	<b>8,59</b>	<b>109,95</b>	<b>213</b>	<b>26,42</b>	<b>173,4</b>	<b>0,32</b>	<b>35,28</b>	<b>39,64</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>81,40</b>	<b>54,76</b>	<b>84,06</b>	<b>15,68</b>	<b>279,29</b>	<b>2164,80</b>	<b>632,2</b>	<b>327,4</b>	<b>1297</b>	<b>19,5</b>	<b>355,7</b>	<b>2212,46</b>	<b>12,66</b>	<b>1,04</b>	<b>171,7</b>	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)





