

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



МЕНЮ на 01.02.2023г. интернат 7-11 лет

	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	80/10	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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	60	1,05	0,02	2,90	0,00	10,78	71,70	8,87	14,96	28,78	0,29	13,57	677,7	0,21	0,02	0,65	
Сок фруктовый	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'		20,70	14,84	34,25	0,81	73,43	678,21	133,2	58,38	307,7	6,69	300,7	1125,3	2,08	0,2	4,86	
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 лапшой домашней с мясом №62 сб.2021	200/25	9,27	7,70	7,51	0,24	15,64	165,84	16,06	24,45	111,9	1,63	8,6	179,54	0,41	0,08	5,28	
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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'		31,34	23,79	25,82	0,65	91,77	700,77	97,96	101,1	370,1	4,35	49,25	1114,09	5,47	0,28	15,95	
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	
Печенье сб.2021 ТК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
апельсин сб.2021г.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5	
Итого за 'Полдник'		10,82	6,17	15,61	0,34	56,21	401,16	280	47,65	203,9	0,69	25,28	59,88	0,34	0,13	102,6	
Ужин																	
Капуста тушенная №148, сб. 2021	80	1,80	0,00	2,56	0,00	9,21	63,14	40,59	14,66	29,02	0,57	0	40,54	1,37	0,02	17,01	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	260	20,35	16,75	22,21	7,80	29,79	397,84	30,64	60,58	274,4	4,09	0	16,8	4,14	0,21	12,53	
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 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	
Итого за 'Ужин'		26,34	16,75	25,30	8,33	85,88	666,17	86,55	93,28	350,4	5,8	0	57,47	6,22	0,32	30,66	
Перед сном																	
Кефир №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	
Итого за 'Перед сном'		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	
Итого за день		93,47	65,81	105,69	10,13	313,17	2532,02	774,2	321	1372	17,7	404,6	2389,75	14,11	0,97	155,1	

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

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 01.02.2023г. интернат 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28
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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	100/10	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
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	60	1,05	0,02	2,90	0,00	10,78	71,70	8,87	14,96	28,78	0,29	13,57	677,7	0,21	0,02	0,65
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'		25,33	19,76	41,74	0,81	74,26	767,32	165	63,71	378,3	7,49	377,1	1252,74	2,34	0,22	4,93
Обед																
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 лапшой домашней с мясом №62 сб.2021	250/25	9,84	7,77	7,98	0,30	19,55	187,64	19,28	28,65	123,5	1,81	10,75	224,42	0,47	0,1	6,6
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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'		37,92	29,17	27,46	0,77	100,28	773,44	116,2	121,6	447,2	5,07	54,17	1356,56	6	0,34	18,96
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
Печенье сб.2021 ТК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин сб.2021г.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5
Итого за 'Полдник'		10,82	6,17	15,61	0,34	56,21	401,16	280	47,65	203,9	0,69	25,28	59,88	0,34	0,13	102,6
Ужин																
Капуста тушенная №148, сб. 2021	80	1,80	0,00	2,56	0,00	9,21	63,14	40,59	14,66	29,02	0,57	0	40,54	1,37	0,02	17,01
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	260	20,35	16,75	22,21	7,80	29,79	397,84	30,64	60,58	274,4	4,09	0	16,8	4,14	0,21	12,53
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	100	5,16	0,00	0,65	0,65	33,71	160,39	15,03	21,56	56,84	1,31	0	0	0,87	0,1	0
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
Итого за 'Ужин'		27,37	16,75	25,43	8,46	92,62	698,25	89,56	97,59	361,7	6,06	0	57,47	6,39	0,34	30,66
Перед сном																
Кефир №297 сб. 2021	154,2	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
Итого за 'Перед сном'		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
Итого за день		105,71	76,11	114,94	10,38	329,25	2725,87	827,2	351,1	1531	19,5	486	2759,66	15,07	1,07	158,2

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 01.02.2023г. школа 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак	7																
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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	0
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	0
Печенье сб.2021ТК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		22,21	14,88	40,49	0,61	71,83	734,72	110,4	35,41	264,9	3,6	287,1	447,6	1,67	0,16	0,21	
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 лапшой домашней с мясом №62 сб.2021	200/25	9,27	7,70	7,51	0,24	15,64	165,84	16,06	24,45	111,9	1,63	8,6	179,54	0,41	0,08	5,28	
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	150	2,74	0,05	11,60	0,24	17,11	180,09	26,35	20,26	49,21	0,84	26,96	143,32	3,09	0,05	3,32	
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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	48	0,39	0,00	0,07	0,07	2,45	11,37	2,06	2,76	9,29	0,23	0	0,06	0,08	0,01	0	
апельсин сб.2021г.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5	
Итого за 'Обед'		34,38	23,69	24,21	1,35	96,66	724,73	168,2	133,8	429,7	7,8	43,86	1098,91	5,68	0,39	120,8	
Итого за день		56,59	38,57	64,70	1,96	168,49	1459,45	278,6	169,2	694,6	11,4	331	1546,52	7,36	0,55	121	

Завпроизводством:

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

О.В.

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 01.02.2023г. 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.			Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
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	
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	
Печенье сб.2021ТК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		26,84	19,80	47,98	0,61	72,66	823,82	142,2	40,75	335,5	4,39	363,6	575,04	1,94	0,18	0,28	
Обед																	
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 лапшой домашней с мясом №62 сб.2021	250/25	9,84	7,77	7,98	0,30	19,55	187,64	19,28	28,65	123,5	1,81	10,75	224,42	0,47	0,1	6,6	
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
апельсин сб.2021г.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5	
Итого за 'Обед'		42,39	29,08	28,27	1,62	114,41	861,23	194	161,6	524,6	8,86	54,17	1370,03	6,97	0,48	124,4	
Итого за день		69,23	48,88	76,25	2,23	187,07	1685,05	336,1	202,3	860,1	13,3	417,7	1945,07	8,9	0,66	124,7	

Запроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)