


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

**МЕНЮ на 01.03.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
																	Ca
<b>Завтрак</b>																	
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	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,22	31,60	0,24	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	90	4,65	0,00	0,59	0,59	30,34	144,35	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	100	1,24	0,00	0,10	0,10	7,76	32,36	24,48	34,46	49,87	0,63	0	2015	0,4	0,04	1,01	
Сок фруктовый ТК № 6	204	1,02	0,00	0,20	0,20	21,01	88,21	14,28	8,16	14,28	2,86	0	0	0,2	0,02	4,08	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,86</b>	<b>14,77</b>	<b>23,37</b>	<b>0,91</b>	<b>69,83</b>	<b>563,83</b>	<b>147,9</b>	<b>78,03</b>	<b>327,2</b>	<b>7,07</b>	<b>229,3</b>	<b>2397,3</b>	<b>2,18</b>	<b>0,22</b>	<b>5,3</b>	
<b>Обед</b>																	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	60	0,66	0,00	0,12	0,12	3,12	15,56	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15	
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	
Котлеты из филе горбуши №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	
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.пк.2021г.	180	0,67	0,08	0,04	0,00	37,40	142,47	0,54	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,99</b>	<b>20,78</b>	<b>31,85</b>	<b>0,77</b>	<b>94,03</b>	<b>756,59</b>	<b>97,52</b>	<b>88,76</b>	<b>328,1</b>	<b>4,38</b>	<b>49,09</b>	<b>454,5</b>	<b>9,13</b>	<b>0,29</b>	<b>24,4</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	
Печенье овсяное сб.2021 ТК № 7	40	2,85	0,05	7,47	0,00	23,82	171,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
апельсин сб.2021г.	185	1,37	0,00	0,31	0,31	15,72	67,89	51,89	19,84	35,1	0,46	0	12,21	0,31	0,06	91,58	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>9,96</b>	<b>6,16</b>	<b>13,71</b>	<b>0,31</b>	<b>48,55</b>	<b>350,89</b>	<b>274,4</b>	<b>45,5</b>	<b>200,1</b>	<b>0,64</b>	<b>25,28</b>	<b>58,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>92,67</b>	
<b>Ужин</b>																	
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	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	200	15,65	12,89	17,09	6,00	22,92	306,03	23,57	46,6	211,1	3,15	0	12,92	3,18	0,16	9,64	
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 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 'Ужин'</b>		<b>18,63</b>	<b>12,89</b>	<b>20,91</b>	<b>6,21</b>	<b>62,14</b>	<b>500,50</b>	<b>56,8</b>	<b>77,01</b>	<b>271,3</b>	<b>4,45</b>	<b>0</b>	<b>692,46</b>	<b>3,65</b>	<b>0,23</b>	<b>17,19</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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	
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	
<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>84,29</b>	<b>58,85</b>	<b>94,87</b>	<b>8,51</b>	<b>297,29</b>	<b>2337,71</b>	<b>760,6</b>	<b>320,7</b>	<b>1295</b>	<b>17,4</b>	<b>333,1</b>	<b>3635,84</b>	<b>15,7</b>	<b>0,96</b>	<b>140,6</b>	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 01.03.2023г. интернат с 12 лет и старше**

	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
<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 сахаром №300, сб. 2021	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,22	31,60	0,24	0	0	0,02	0	0	0	0	0
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
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	100	1,24	0,00	0,10	0,10	7,76	32,36	24,48	34,46	49,87	0,63	0	2015	0,4	0,04	1,01
Сок фруктовый ТК № 6	204	1,02	0,00	0,20	0,20	21,01	88,21	14,28	8,16	14,28	2,86	0	0	0,2	0,02	4,08
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,16</b>	<b>17,72</b>	<b>27,92</b>	<b>0,97</b>	<b>73,70</b>	<b>633,33</b>	<b>168,5</b>	<b>83,38</b>	<b>375,2</b>	<b>7,68</b>	<b>275,2</b>	<b>2473,76</b>	<b>2,42</b>	<b>0,25</b>	<b>5,34</b>
<b>Обед</b>																
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20
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
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	120	17,94	17,25	13,52	0,00	17,66	263,55	49,97	31,19	168	1,03	10,86	30,78	5,93	0,12	0,18
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,01	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43
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 №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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,03</b>	<b>25,17</b>	<b>37,35</b>	<b>0,96</b>	<b>111,88</b>	<b>898,78</b>	<b>121,3</b>	<b>109,8</b>	<b>401,2</b>	<b>5,3</b>	<b>57,55</b>	<b>552,84</b>	<b>11,29</b>	<b>0,36</b>	<b>31,21</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
Печенье овсяное сб.2021 ТК № 7	40	2,85	0,05	7,47	0,00	23,82	171,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин сб.2021г.	185	1,37	0,00	0,31	0,31	15,72	67,89	51,89	19,84	35,1	0,46	0	12,21	0,31	0,06	91,58
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>9,96</b>	<b>6,16</b>	<b>13,71</b>	<b>0,31</b>	<b>48,55</b>	<b>350,89</b>	<b>274,4</b>	<b>45,5</b>	<b>200,1</b>	<b>0,64</b>	<b>25,28</b>	<b>58,56</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>	<b>92,67</b>
<b>Ужин</b>																
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
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	250	19,57	16,11	21,36	7,50	28,65	382,53	29,47	58,25	263,9	3,93	0	16,15	3,98	0,2	12,05
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 пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>24,61</b>	<b>16,11</b>	<b>25,44</b>	<b>7,97</b>	<b>81,36</b>	<b>641,16</b>	<b>68,7</b>	<b>97,29</b>	<b>346,8</b>	<b>5,76</b>	<b>0</b>	<b>695,69</b>	<b>4,8</b>	<b>0,32</b>	<b>19,6</b>
<b>второй ужин</b>																
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
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 'второй ужин'</b>		<b>5,81</b>	<b>4,26</b>	<b>4,90</b>	<b>0,20</b>	<b>15,99</b>	<b>133,82</b>	<b>180,9</b>	<b>27,05</b>	<b>156,7</b>	<b>0,54</b>	<b>29,4</b>	<b>33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>98,56</b>	<b>69,42</b>	<b>109,33</b>	<b>10,40</b>	<b>331,48</b>	<b>2657,98</b>	<b>813,8</b>	<b>363</b>	<b>1480</b>	<b>19,9</b>	<b>387,4</b>	<b>3813,87</b>	<b>19,08</b>	<b>1,12</b>	<b>149,9</b>

Заготовлено:

*Handwritten signature*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Handwritten signature*


(Кузьмина О.В.)


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



**МЕНЮ на 01.03.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
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	180	0,07	0,00	0,02	0,02	8,22	31,60	0,24	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,80</b>	<b>19,03</b>	<b>27,51</b>	<b>0,35</b>	<b>33,45</b>	<b>464,80</b>	<b>279,6</b>	<b>47,37</b>	<b>379,9</b>	<b>3,2</b>	<b>258,7</b>	<b>415,3</b>	<b>1,22</b>	<b>0,16</b>	<b>1,24</b>	
<b>Обед</b>																	
помидоры свежис урожай 2023 годаТК № 8	60	0,66	0,00	0,12	0,12	3,12	15,56	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,24	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Котлеты из филе горбуши №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	
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.92	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 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 №2, 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.	185	1,37	0,00	0,31	0,31	15,72	67,89	51,89	19,84	35,1	0,46	0	12,21	0,31	0,06	91,58	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>24,25</b>	<b>13,35</b>	<b>26,74</b>	<b>1,29</b>	<b>125,76</b>	<b>818,23</b>	<b>151</b>	<b>107,7</b>	<b>314,3</b>	<b>4,28</b>	<b>49,09</b>	<b>466,67</b>	<b>9,56</b>	<b>0,37</b>	<b>116</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,05</b>	<b>32,38</b>	<b>54,25</b>	<b>1,63</b>	<b>159,21</b>	<b>1283,03</b>	<b>430,5</b>	<b>155,1</b>	<b>694,2</b>	<b>7,48</b>	<b>307,8</b>	<b>881,98</b>	<b>10,79</b>	<b>0,53</b>	<b>117,2</b>	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

