

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



МЕНЮ на 02.09.2022г. 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																	
Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	3,52	2,91	4,08	0,00	14,83	109,31	106,7	17,4	94,22	0,2	17,66	32,45	0,06	0,04	0,52	
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.	50/20	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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
Итого за 'Завтрак'		21,94	17,38	18,32	0,52	57,01	477,43	446,3	63,22	425,5	2,67	200,8	237,25	1,15	0,18	1,18	
Обед																	
Салат из свежих огурцов № 14сб.2021	80	0,65	0,00	3,59	0,00	3,29	46,06	17,43	9,42	30,01	0,43	0	6,48	1,85	0,02	3,07	
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021 г.	225	11,45	7,46	8,34	0,44	16,72	183,91	24,21	32,32	126,6	2,35	11,33	230,42	0,37	0,16	3,73	
горбуша, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	150	16,99	16,18	10,50	0,02	8,18	191,52	23,96	30,7	127,4	0,82	16,38	27,68	1,38	0,12	2,77	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,69	140,58	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38	
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	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	80	0,64	0,00	0,24	0,24	8,88	38,73	16	7,2	16	0,4	0	13,6	0,48	0,05	8	
Итого за 'Обед'		35,98	24,40	27,81	1,55	116,26	834,63	125,9	119,4	415,3	5,85	49	321,31	4,69	0,52	27,95	
Итого за день		57,92	41,78	46,13	2,07	173,26	1312,06	572,2	182,7	840,7	8,52	249,8	558,56	5,84	0,7	29,13	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 02.09.2022г. школа с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев-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
Завтрак																
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,54	136,63	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65
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	60/30	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
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0
Итого за 'Завтрак'		22,82	18,11	19,34	0,52	60,72	504,76	473	67,57	449	2,72	205,2	245,36	1,17	0,19	1,31
Обед																
Салат из свежих огурцов № 14 сб.2021	100	0,81	0,00	4,49	0,00	4,11	57,57	21,78	11,77	37,51	0,54	0	8,1	2,31	0,02	3,84
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021	275	12,57	7,46	9,02	0,55	20,90	210,23	29,47	38,49	141,9	2,7	14,16	288,02	0,42	0,2	4,66
горбуша, тушеная в томате с овощами №80, сб.2021	180	20,38	19,42	12,60	0,02	9,82	229,82	28,76	36,84	152,9	0,99	19,66	33,21	1,66	0,14	3,33
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,70	42,73	34,1	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.92	250	0,94	0,11	0,05	0,00	51,95	197,88	0,75	0	0	0,08	0	0	0	0	0
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 №2, 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
слива ТК № 5 сб. 2021г.	80	0,64	0,00	0,24	0,24	8,88	38,73	16	7,2	16	0,4	0	13,6	0,48	0,05	8
Итого за 'Обед'		42,66	27,80	32,61	1,93	145,49	1015,74	151,5	145,4	495,8	7,06	59,36	394,72	5,73	0,63	32,28
Итого за день		65,48	45,91	51,95	2,45	206,20	1520,50	624,5	212,9	944,8	9,78	264,6	640,08	6,9	0,82	33,59

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)