

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

МЕНЮ на 02.10.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53
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
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'		11,74	3,00	16,90	0,81	90,68	555,16	155,1	46,19	177,7	4,44	110,5	100,87	1,13	0,18	4,53
Обед																
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	60	0,55	0,00	2,70	0,03	2,16	33,82	24,57	9,42	22,7	0,38	0	57,96	1,51	0,01	4,34
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	200	6,02	4,64	0,50	0,40	12,14	75,73	15,51	21,58	91,96	0,7	1,5	4,51	0,37	0,08	3,96
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13
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
Итого за 'Обед'		26,72	18,29	23,43	0,60	103,88	717,01	95,98	111,2	401,9	4,97	51,65	744,47	3,94	0,19	8,71
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
Шанежка наливная №284, сб.2021	100	6,64	0,74	6,13	0,00	42,14	249,35	14,2	9,34	56,6	0,77	13,68	24,5	0,94	0,08	0
Итого за 'Полдник'		12,39	6,85	12,06	0,00	51,16	360,60	236,7	35	221,6	0,96	38,96	70,85	0,94	0,14	1,1
Ужин																
помидоры свежие порц.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
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	120	17,76	17,36	6,74	0,00	3,70	146,31	44,33	22,35	178,6	1,11	87,59	117,92	1,18	0,07	1,14
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	180	3,68	0,01	4,94	0,00	24,23	150,99	53,01	34,57	78,81	1,35	12,69	62,66	1,65	0,1	22,31
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.	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
Итого за 'Ужин'		25,71	18,82	13,50	0,38	55,89	439,43	164,8	83,63	334,9	3,59	106,3	271,38	3,6	0,27	38,71
второй ужин																
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
Итого за 'второй ужин'		6,84	4,26	5,03	0,33	22,74	165,90	183,9	31,36	168,1	0,8	29,4	33	0,43	0,1	1,03
Итого за день		83,40	51,21	70,92	2,12	324,34	2238,11	836,6	307,4	1304	14,8	336,8	1220,58	10,04	0,88	54,08

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 02.10.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	240	7,17	3,54	9,61	0,00	36,63	259,15	151,4	22,54	132,8	0,5	63,22	42,69	0,07	0,08	0,64	
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	
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'		12,93	3,58	18,50	0,81	96,78	598,35	180,4	49,95	199,9	4,52	121	107,99	1,15	0,2	4,64	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	0,91	0,00	4,51	0,04	3,60	56,36	40,95	15,71	37,83	0,63	0	96,6	2,51	0,02	7,24	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	7,52	5,80	0,62	0,50	15,18	94,67	19,39	26,97	115	0,88	1,87	5,64	0,47	0,09	4,96	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13	
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	
Итого за 'Обед'		28,91	19,45	25,41	0,78	110,40	767,96	118	125,1	447,8	5,59	52,02	784,29	5,1	0,22	12,59	
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	
Шанежка наливная №284, сб.2021	100	6,64	0,74	6,13	0,00	42,14	249,35	14,2	9,34	56,6	0,77	13,68	24,5	0,94	0,08	0	
Итого за 'Полдник'		12,39	6,85	12,06	0,00	51,16	360,60	236,7	35	221,6	0,96	38,96	70,85	0,94	0,14	1,1	
Ужин																	
помидоры свежие порц.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	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	140	20,72	20,25	7,86	0,00	4,32	170,70	51,72	26,08	208,4	1,29	102,2	137,57	1,37	0,08	1,33	
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	180	3,68	0,01	4,94	0,00	24,23	150,99	53,01	34,57	78,81	1,35	12,69	62,66	1,65	0,1	22,31	
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.	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	
Итого за 'Ужин'		30,22	21,71	14,82	0,58	66,62	511,93	176,7	93,83	381,8	4,17	120,9	291,03	4,05	0,31	38,9	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		6,66	5,12	5,84	0,20	17,17	150,96	216,2	31,16	184,6	0,57	35,28	39,6	0,26	0,08	1,23	
Итого за день		91,12	56,71	76,64	2,36	342,13	2389,82	927,9	335,1	1436	15,8	368,2	1293,76	11,5	0,96	58,47	

Завпроизводством:

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

О.В.

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 02.10.2023г. 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	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4	
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.	50/10	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	
Шанежка наливная №284, сб.2021	80	5,31	0,59	4,90	0,00	33,72	199,48	11,36	7,47	45,28	0,62	10,94	19,6	0,75	0,06	0	
Итого за 'Завтрак'		14,56	2,85	19,60	0,61	96,16	614,18	121	40,96	181,3	2,15	108,3	111,58	1,67	0,21	0,4	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	60	0,55	0,00	2,70	0,03	2,16	33,82	24,57	9,42	22,7	0,38	0	57,96	1,51	0,01	4,34	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	200	6,02	4,64	0,50	0,40	12,14	75,73	15,51	21,58	91,96	0,7	1,5	4,51	0,37	0,08	3,96	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
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 №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	
Итого за 'Обед'		28,52	18,29	23,79	0,96	103,76	736,57	83,93	107	407,2	7,48	51,65	627,83	3,33	0,23	12,58	
Итого за день		43,09	21,14	43,38	1,57	199,93	1350,75	204,9	148	588,5	9,64	159,9	739,41	5	0,44	12,98	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 02.10.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																		
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53		
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.	60/10	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		
Шанежка наливная №284, сб.2021	100	6,64	0,74	6,13	0,00	42,14	249,35	14,2	9,34	56,6	0,77	13,68	24,5	0,94	0,08	0		
Итого за 'Завтрак'		17,38	3,73	22,83	0,61	112,22	718,04	155,3	47,53	220,3	2,41	124,2	125,37	1,87	0,24	0,53		
Обед																		
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	0,91	0,00	4,51	0,04	3,60	56,36	40,95	15,71	37,83	0,63	0	96,6	2,51	0,02	7,24		
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	7,52	5,80	0,62	0,50	15,18	94,67	19,39	26,97	115	0,88	1,87	5,64	0,47	0,09	4,96		
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27		
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 №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		
Итого за 'Обед'		31,60	19,45	25,88	1,24	116,11	815,34	108,1	124,3	460,9	8,28	52,02	667,63	4,64	0,28	16,47		
Итого за день		48,99	23,18	48,70	1,85	228,33	1533,37	263,5	171,8	681,3	10,7	176,2	793	6,51	0,53	17		

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)