

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

МЕНЮ на 04.09.2023г. 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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мг | ГЭ,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 | |
| груша ТК № 5 | 165 | 0,49 | 0,00 | 0,37 | 0,37 | 16,10 | 62,31 | 23,36 | 14,75 | 19,67 | 2,83 | 0 | 2,46 | 0,49 | 0,02 | 6,15 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 11,23 | 3,00 | 17,07 | 0,98 | 86,18 | 530,99 | 164,5 | 52,94 | 183,4 | 4,46 | 110,5 | 103,33 | 1,43 | 0,19 | 6,68 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.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 | 200 | 14,81 | 10,91 | 16,04 | 0,00 | 42,34 | 372,01 | 17,42 | 45,28 | 197,2 | 2,28 | 40,12 | 452,24 | 0,65 | 0,05 | 0,22 | |
| Компот из изюма №310, сб.2021 | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,80 | 125,01 | 0,58 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 5,96 | 0,00 | 0,71 | 0,71 | 36,77 | 180,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 27,67 | 15,56 | 19,95 | 1,14 | 126,21 | 786,92 | 58,09 | 76,28 | 311,9 | 3,42 | 41,62 | 514,71 | 2,53 | 0,14 | 8,52 | |
| 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 | |
| Фишболы из филе рыбы №466 сб.Онищенко Г.Г. | 100 | 14,18 | 13,69 | 7,56 | 0,01 | 12,84 | 175,47 | 26,14 | 26,66 | 159,1 | 0,95 | 9,18 | 26,2 | 4,32 | 0,07 | 0,21 | |
| 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' | | 23,68 | 15,15 | 14,52 | 0,59 | 75,14 | 516,71 | 151,1 | 94,41 | 332,4 | 3,82 | 27,87 | 179,66 | 7 | 0,29 | 37,78 | |
| 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 | | 81,82 | 44,81 | 68,63 | 3,03 | 361,42 | 2361,12 | 794,3 | 290 | 1217 | 13,5 | 248,4 | 901,55 | 12,33 | 0,86 | 55,11 | |

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

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 04.09.2023г. 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 | B1,мг | C,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 | |
| 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 'Завтрак' | | 15,86 | 8,11 | 22,34 | 0,61 | 77,14 | 571,52 | 352,8 | 62,89 | 331,3 | 1,81 | 145,8 | 140,47 | 0,93 | 0,22 | 1,77 | |
| 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 изюма №310, сб.2021 | 200 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 32,80 | 125,01 | 0,58 | 0 | 0 | 0,06 | 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 | |
| груша ТК № 5 | 165 | 0,49 | 0,00 | 0,37 | 0,37 | 16,10 | 62,31 | 23,36 | 14,75 | 19,67 | 2,83 | 0 | 2,46 | 0,49 | 0,02 | 6,15 | |
| Итого за 'Обед' | | 31,44 | 19,45 | 26,04 | 1,41 | 144,41 | 916,17 | 118,1 | 131 | 466,6 | 8,36 | 52,02 | 670,09 | 4,93 | 0,29 | 18,61 | |
| Итого за день | | 47,30 | 27,56 | 48,39 | 2,02 | 221,54 | 1487,70 | 470,9 | 193,9 | 797,9 | 10,2 | 197,8 | 810,56 | 5,86 | 0,5 | 20,38 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

За производство:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)