


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



МЕНЮ на 04.10.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	240	9,01	3,38	11,83	0,00	40,96	299,90	166,9	67,12	251,3	1,91	61,8	68,24	0,86	0,23	0,61	
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 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'		16,25	4,88	22,16	0,79	103,34	666,40	248,7	100,6	357,5	5,98	125,6	144,54	1,94	0,36	4,87	
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	100	1,31	0,00	5,78	0,00	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65	
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021 г.	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	
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	140	12,54	11,79	5,91	0,02	7,64	130,49	25,12	28,65	123,7	0,71	5,1	8,61	0,77	0,06	2,67	
Картофель, тушеный с луком, №302 сб.Онищенко ГГ	180	3,96	0,00	12,94	0,80	33,36	261,03	28,64	41,23	113,4	1,73	0	5,4	4,4	0,17	14,98	
Напиток апельсиновый №313, сб. шк. 2021 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,57	75,15	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6	
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'		31,47	19,25	33,86	1,57	105,38	826,74	117,4	131,1	432,8	6,71	19,26	305,02	8,78	0,47	26,57	
Полдник																	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Печенье сб.2021ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24	
Итого за 'Полдник'		5,73	0,03	6,80	1,20	88,18	418,18	239,2	113	67,2	1,44	102	51,28	0,96	0,4	35,2	
второй ужин																	
Салат из свежих помидоров №13	100	0,93	0,00	4,96	0,00	6,26	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	250	18,23	14,95	17,32	0,65	33,60	360,66	28,88	57	216,9	2,41	25,06	127,28	2,56	0,11	1,29	
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	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "		21,82	14,95	22,62	1,00	56,77	512,63	52,26	82,57	272,6	3,77	25,06	208,41	3,46	0,21	18,2	
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 №298 сб. 2021	180	4,87	4,87	5,38	0,00	15,10	129,80	201,9	23,52	159,6	0,19	33,6	37,71	0	0,05	1,18	
Итого за 'второй ужин'		6,42	4,87	5,57	0,20	25,22	177,92	206,4	29,99	176,7	0,59	33,6	37,71	0,26	0,08	1,18	
Итого за день		81,69	43,97	91,01	4,75	378,88	2601,87	863,9	457,2	1307	18,5	305,5	746,96	15,4	1,52	86,01	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 04.10.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	150	5,63	2,11	7,40	0,00	25,60	187,44	104,3	41,95	157,1	1,19	38,63	42,65	0,54	0,15	0,38	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,40	1,31	1,31	0,00	10,22	56,17	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
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	
Печенье сб.2021 ТК № 7	20	1,42	0,02	3,73	0,00	11,91	85,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кефир №298 сб. 2021	150	4,06	4,06	4,48	0,00	12,59	108,17	168,2	19,6	133	0,16	28	31,43	0	0,04	0,98	
Итого за 'Завтрак'		17,20	7,55	25,59	0,59	90,74	655,26	335	86,43	378,3	2,61	129,9	149,28	1,42	0,3	1,6	
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	60	0,78	0,00	3,47	0,00	10,66	72,85	14,42	8,44	16,57	0,54	0	0,98	1,77	0	0,39	
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	
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	120	10,75	10,10	5,07	0,02	6,55	111,84	21,54	24,56	106	0,61	4,37	7,38	0,66	0,05	2,29	
Картофель, тушеный с луком, №302 сб.Онищенко ГГ	150	3,30	0,00	10,78	0,66	27,80	217,53	23,86	34,36	94,49	1,44	0	4,5	3,67	0,14	12,48	
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'		29,73	17,56	28,20	1,65	98,27	748,14	106,1	119,1	389,7	8,49	15,7	243,34	7,1	0,43	22,9	
Итого за день		46,94	25,11	53,79	2,24	189,01	1403,40	441,1	205,5	768	11,1	145,5	392,62	8,51	0,73	24,49	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 04.10.2023г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	160	6,00	2,25	7,89	0,00	27,31	199,93	111,3	44,74	167,5	1,27	41,2	45,5	0,57	0,16	0,41	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,40	1,31	1,31	0,00	10,22	56,17	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом №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	
Печенье сб.2021ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кефир №298 сб. 2021	180	4,87	4,87	5,38	0,00	15,10	129,80	201,9	23,52	159,6	0,19	33,6	37,71	0	0,05	1,18	
Итого за 'Завтрак'		19,10	8,51	28,85	0,59	100,92	732,32	375,6	93,15	415,4	2,73	138	158,41	1,45	0,31	1,82	
Обед																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	100	1,31	0,00	5,78	0,00	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65	
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021 г	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	
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	140	12,54	11,79	5,91	0,02	7,64	130,49	25,12	28,65	123,7	0,71	5,1	8,61	0,77	0,06	2,67	
Картофель, тушеный с луком, №302 сб.Онищенко ГГ	180	3,96	0,00	12,94	0,80	33,36	261,03	28,64	41,23	113,4	1,73	0	5,4	4,4	0,17	14,98	
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'		35,03	19,25	34,35	2,06	124,08	922,46	133,3	147,4	468,2	9,96	19,26	303,75	9,38	0,53	26,97	
Итого за день		54,13	27,76	63,20	2,65	225,00	1654,78	508,9	240,6	883,6	12,7	157,3	462,16	10,84	0,85	28,79	

Завпроизводством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)