

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



МЕНЮ на 05.10.2022г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг		
																	всего	в т.ч. жив.
Завтрак																		
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 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.	80	4,13	0,00	0,52	0,52	26,97	128,31	12,02	17,25	45,47	1,05	0	0	0,69	0,08	0		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52		
Сок	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'		21,61	16,22	29,26	0,72	75,64	641,64	193,7	58,6	332,6	7,02	235,3	394,61	4,04	0,19	4,99		
Обед																		
помидоры свежие порц.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 №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28		
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14		
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,00	22,81	240,12	35,13	27,02	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 №1, 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'		31,66	25,31	39,83	0,28	88,66	819,88	83,57	86,31	346,7	4,9	102	575,62	5,77	0,27	30,85		
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		
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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
Итого за 'Полдник'		8,58	6,14	12,23	0,70	47,18	325,25	250,5	41,41	184,2	4,03	25,28	55,1	0,35	0,11	18,6		
Ужин																		
Салат витаминный №21	80	1,18	0,00	3,64	0,00	10,27	74,74	28,83	14,73	24,45	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07		
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	260	20,35	16,75	22,21	7,80	29,79	397,84	30,64	60,58	274,4	4,09	0	16,8	4,14	0,21	12,53		
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		
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		
Итого за 'Ужин'		26,82	16,75	26,53	8,49	93,35	708,13	79,51	98,56	358,7	6,22	0	420,55	6,97	0,34	21,2		
Перед сном																		
ряженка №297 сб. 2021	170	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26		
Итого за 'Перед сном'		5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26		
Итого за день		93,88	69,64	113,61	10,19	312,02	2599,74	823,1	310,1	1393	22,4	398,6	1486,25	17,12	0,96	76,9		

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 05.10.2022г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28		
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.	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		
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		
Сок	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'		27,53	21,14	38,04	0,85	86,77	787,11	233,3	71,07	420,1	8,25	311,7	522,37	5,06	0,23	5,19		
Обед																		
помидоры свежие порц.ГК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25		
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6		
Куры отварные №132, сб.2021	110	28,67	30,43	27,08	0,00	0,49	360,04	24,84	26,76	242,4	2,36	70,22	120,38	0,85	0,09	1,39		
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,00	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43		
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.ц.к.2021г.	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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, 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'		38,17	30,93	45,33	0,38	106,13	961,38	95,98	101,7	415,4	5,89	116,9	669,04	6,19	0,32	37,43		
Полдник																		
Молоко кипячсное №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 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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
Итого за 'Полдник'		8,58	6,14	12,23	0,70	47,18	325,25	250,5	41,41	184,2	4,03	25,28	55,1	0,35	0,11	18,6		
Ужин																		
Салат витаминный №21	100	1,48	0,00	4,55	0,00	12,84	93,43	36,03	18,41	30,56	0,92	0	503,18	2,41	0,03	6,34		
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	260	20,35	16,75	22,21	7,80	29,79	397,84	30,64	60,58	274,4	4,09	0	16,8	4,14	0,21	12,53		
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		
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		
Итого за 'Ужин'		27,12	16,75	27,44	8,49	95,91	726,81	86,72	102,3	364,8	6,41	0	521,18	7,45	0,34	22,47		
Перед сном																		
ряженка №297 сб. 2021	193,9	6,74	6,74	7,44	0,00	9,30	135,52	279	32,54	220,8	0,23	46,49	52,18	0	0,07	1,63		
Итого за 'Перед сном'		6,74	6,74	7,44	0,00	9,30	135,52	279	32,54	220,8	0,23	46,49	52,18	0	0,07	1,63		
Итого за день		108,14	81,72	130,49	10,42	345,29	2936,07	945,5	349	1605	24,8	500,4	1819,89	19,05	1,08	85,31		

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 05.10.2022г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральной №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 молоком и сахаром №401, 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 "Свежий" 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		
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76		
анишкити сб.2021г.	190	1,41	0,00	0,31	0,31	16,15	69,72	53,3	20,38	36,05	0,47	0	12,54	0,31	0,06	94,05		
Итого за 'Завтрак'		20,50	16,22	33,42	0,64	57,02	599,79	230,3	82,35	357,8	4,12	235,3	2165,84	6,29	0,23	96,28		
Обед																		
Салат из свежих огурцов №14 сб.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 мясной домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28		
Курица отварная №132 сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14		
Рис отварной №158 сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,00	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43		
Компот из свежих софруктов №310, сб.лик.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 "Свежий" 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 ржаной пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1 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'		33,23	25,31	43,48	0,33	99,64	901,77	94,44	86,51	372,5	4,98	102	475,66	7,34	0,28	13,92		
Итого за день		53,73	41,53	76,90	0,97	156,66	1501,56	324,7	168,9	730,3	9,1	337,3	2641,5	13,63	0,51	110,2		

Завпроектном:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 05.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,65	
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	0,52	
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	0,14	
Салат из свежих овощей №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	0,17	
Итого за "Завтрак"		24,47	21,14	37,58	0,39	52,68	636,47	213,3	54,44	383,4	4,93	311,7	522,37	4,52	0,17	1,47	
Обед																	
Салат из свежих огурцов № 14 сб.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	2,2	
Суп картофельный с ланшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	8,01	
Гарни картофель №132, сб.2021	120	31,46	33,39	29,72	0,00	0,53	395,09	27,25	29,37	266	2,59	77,06	132,11	0,93	0,09	1,2	
Рис отварной № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,00	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	12,46	
Суп овощной с сухофруктами №310, сб.лик.2021г.	250	0,94	0,11	0,05	0,00	51,95	197,88	0,75	0	0	0,08	0	0	0	0	4	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №4, 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 зерново-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2021г.	73	0,59	0,00	0,11	0,11	3,73	17,29	3,13	4,2	14,13	0,35	0	0,09	0,13	0,02	0	
Жюльен № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	27,87	
Итого за "Обед"		43,92	33,90	52,38	1,20	142,39	1186,85	136,8	119,7	487,3	10,1	123,8	562,94	8,21	0,4	29,34	
Итого за день.		68,39	55,04	89,96	1,59	195,07	1823,32	350,1	174,1	870,6	15	435,5	1085,31	12,73	0,57		

Завиронизованном:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)