

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



Б.Р.Баев

МЕНЮ на 06.09.2022г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	4,03	2,91	4,33	0,40	14,10	110,35	108,7	20,85	102,9	0,38	17,66	32,81	0,05	0,07	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.	80/20	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	
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'		17,18	11,11	13,08	1,12	76,58	487,63	436,6	69,05	358,3	4,47	70,82	102,41	1,03	0,2	5,18	
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	80	0,62	0,00	3,77	0,00	3,84	50,43	12	9,66	20,48	0,45	0	46,02	0,27	0,02	4,56	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200/10	1,87	0,20	4,41	0,08	11,84	92,13	25,57	14,35	51,32	0,53	7,2	174,12	1,62	0,04	6,41	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	110	15,87	16,44	11,18	0,00	2,83	175,64	19,65	16,58	256,3	5,55	3978	26,03	0,12	0,15	4,23	
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 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'		23,07	17,31	24,29	0,77	76,85	601,22	127	92,57	452,1	8,6	4006	405,96	3,43	0,36	25,71	
Полдник																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150/20	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56	
Напиток яблочный №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	24,44	93,94	4,15	1,96	2,39	0,54	0	1,25	0,05	0,01	1	
Итого за 'Полдник'		28,98	26,03	20,36	0,00	68,67	569,07	285,2	44,49	340,9	1,62	126,6	146,83	0,92	0,1	1,56	
Ужин																	
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	
Рыба припущенная №79, сб.2021	80	14,78	14,70	1,96	0,00	0,66	78,96	21,96	25,27	143,9	0,55	7,38	73,84	0,41	0,09	0,15	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,57	23,92	138,40	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05	
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	
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	
Итого за 'Ужин'		24,39	16,17	12,15	1,10	77,12	505,21	120,3	91,17	330,2	3,62	34,97	114,57	3,65	0,32	6,98	
Перед сном																	
йогурт №297 сб. 2021	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
Итого за 'Перед сном'		6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
Итого за день		99,64	76,65	72,09	2,98	307,90	2244,90	1151	319,3	1621	18,5	4253	784,77	9,03	1,03	40,3	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 06.09.2022г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	5,04	3,64	5,41	0,50	17,63	137,94	135,9	26,06	128,6	0,47	22,08	41,01	0,07	0,08	0,65	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г	100/30	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	
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'		21,18	15,02	17,26	1,22	84,81	573,29	579,9	87,66	470,1	4,66	88,44	134,81	1,04	0,25	5,88	
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	100	0,78	0,00	4,71	0,00	4,80	63,04	15,01	12,07	25,6	0,56	0	57,53	0,34	0,03	5,7	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250/10	2,34	0,25	5,51	0,10	14,80	115,16	31,97	17,94	64,15	0,67	9	217,65	2,03	0,05	8,01	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	110	15,87	16,44	11,18	0,00	2,83	175,64	19,65	16,58	256,3	5,55	3978	26,03	0,12	0,15	4,23	
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 кураги №310, сб.2021	250	1,25	0,00	0,07	0,07	40,71	154,37	38,36	23,69	31,57	0,83	0	145,75	1,38	0,02	0,16	
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'		24,87	17,50	27,36	0,96	95,30	705,33	152,9	111,3	500,7	9,41	4012	498,81	4,29	0,41	30,56	
Полдник																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	180/20	33,98	30,63	23,85	0,00	52,04	558,98	330,6	50,04	398,2	1,27	148,9	171,27	1,03	0,12	0,66	
Напиток яблочный №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	24,44	93,94	4,15	1,96	2,39	0,54	0	1,25	0,05	0,01	1	
Итого за 'Полдник'		34,07	30,63	23,94	0,00	76,47	652,92	334,7	51,99	400,6	1,81	148,9	172,52	1,08	0,12	1,66	
Ужин																	
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	
Рыба припущенная №79, сб.2021	120	22,17	22,05	2,94	0,00	0,98	118,44	32,94	37,91	215,8	0,83	11,07	110,76	0,62	0,13	0,22	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,47	0,02	4,31	0,69	28,70	166,08	16,86	37,56	95,55	1,48	25,9	34,11	0,23	0,15	7,26	
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	
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	
Итого за 'Ужин'		32,36	23,52	13,85	1,21	82,23	572,37	134,1	110,1	418,1	4,15	42,97	157,18	3,89	0,38	8,26	
Перед сном																	
йогурт №297 сб. 2021	180	7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
Итого за 'Перед сном'		7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
Итого за день		119,72	93,91	85,05	3,39	349,22	2602,03	1420	387,5	1957	20,2	4310	981,32	10,29	1,22	47,41	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 06.09.2022г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	4,03	2,91	4,33	0,40	14,10	110,35	108,7	20,85	102,9	0,38	17,66	32,81	0,05	0,07	0,52	
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
йогурт №297 сб. 2021	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
Итого за 'Завтрак'		25,20	20,32	18,18	0,92	69,36	540,99	721	96,5	570	1,92	98,72	141,61	0,83	0,26	2,63	
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	80	0,62	0,00	3,77	0,00	3,84	50,43	12	9,66	20,48	0,45	0	46,02	0,27	0,02	4,56	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200/10	1,87	0,20	4,41	0,08	11,84	92,13	25,57	14,35	51,32	0,53	7,2	174,12	1,62	0,04	6,41	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	110	15,87	16,44	11,18	0,00	2,83	175,64	19,65	16,58	256,3	5,55	3978	26,03	0,12	0,15	4,23	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,21	0,68	4,79	0,55	23,06	146,93	36,36	30,12	87,54	1,1	21,29	43,34	0,19	0,12	11,07	
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'		25,03	17,31	24,68	1,16	78,11	627,14	115,7	90,11	461,7	11,2	4006	289,58	2,83	0,41	30,26	
Итого за день		50,24	37,64	42,86	2,08	147,47	1168,12	836,7	186,6	1032	13,1	4105	431,18	3,66	0,67	32,89	

Запроизводством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

