

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

МЕНЮ на 06.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Каша гречневая молочная вязкая, №193 сб. 2021	180	7,82	2,41	7,99	0,00	36,54	240,69	108,4	94,45	192,8	2,96	45,52	51,14	0,4	0,19	0,44		
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 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 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'		19,65	9,02	15,37	0,72	95,46	586,61	383,5	136,6	409,1	7,01	92,68	109,74	1,37	0,31	4,83		
Обед																		
Салат "Мазайка" №36, сб.2021	80	1,26	0,00	6,02	0,00	8,38	91,06	14,41	14,4	29,53	0,44	0	520,82	3,07	0,03	1,73		
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73		
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06		
Капуста тушеная №148, сб. 2021	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89		
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8		
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'		22,95	12,88	30,15	13,60	78,52	656,52	136,7	97,26	284,9	5,07	11,33	828,14	12,52	0,27	38,21		
Полдник																		
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52		
вафли сб.2021	20	0,56	0,00	0,66	0,00	16,08	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0		
банан сб.2021г. ТК № 5	230	3,45	0,00	1,15	1,15	52,21	219,65	18,4	96,6	64,4	1,38	0	46	0,92	0,09	23		
Итого за 'Полдник'		7,28	2,90	4,94	1,15	82,64	383,62	130,2	119,7	163,6	2,25	12,4	68,67	1,07	0,13	23,52		
Ужин																		
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.2021	80	0,73	0,00	3,60	0,04	2,88	45,09	32,76	12,56	30,26	0,5	0	77,28	2,01	0,02	5,79		
Рыба, запеченная с морковью №91, сб.2021	120	12,27	11,71	7,97	0,00	4,67	138,66	59,11	12,14	99,98	0,5	17,57	457,63	2,26	0,04	0,1		
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0		
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		
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		
Итого за 'Ужин'		22,43	11,73	15,62	0,56	84,50	561,29	332,9	61,24	215,1	2,76	133,9	564,66	5,77	0,51	17,09		
перед сном																		
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 'перед сном'		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 день		76,57	40,78	70,80	16,03	347,01	2273,73	1160	435,3	1212	17,3	279,7	1604,22	20,73	1,27	84,68		

Зав.производством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 06.10.2022г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- 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 гречневая молочная вязкая, №193 сб. 2021	200	8,69	2,68	8,87	0,00	40,60	267,43	120,5	105	214,3	3,29	50,57	56,82	0,44	0,21	0,49	
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 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 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'		20,52	9,29	16,26	0,72	99,52	613,35	395,6	147,1	430,5	7,34	97,73	115,42	1,42	0,33	4,88	
Обед																	
Салат "Мазайка" №36, сб.2021	100	1,58	0,00	7,52	0,00	10,47	113,82	18,01	17,99	36,91	0,55	0	651,03	3,84	0,04	2,16	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8	
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'		25,37	12,88	33,35	13,77	90,30	738,75	162,5	114,8	326,2	5,94	14,16	1031,2	13,92	0,33	45,95	
Полдник																	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	230	3,45	0,00	1,15	1,15	52,21	219,65	18,4	96,6	64,4	1,38	0	46	0,92	0,09	23	
Итого за 'Полдник'		7,56	2,90	5,27	1,15	90,68	418,06	131,8	120,7	167,2	2,4	12,6	68,97	1,14	0,13	23,52	
Ужин																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.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	
Рыба, запеченная с морковью №91, сб.2021	150	15,34	14,63	9,96	0,00	5,84	173,32	73,89	15,17	125	0,62	21,97	572,04	2,83	0,05	0,12	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
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	
кисель "Витопка" 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	
Итого за 'Ужин'		27,77	14,66	19,35	0,70	99,96	677,12	360,6	73,15	266,8	3,42	141,2	703,69	7,18	0,56	18,56	
перед сном																	
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 'перед сном'		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 день		86,35	44,84	79,89	16,34	387,52	2550,12	1262	480,4	1358	19,3	301	1958,88	23,65	1,41	94,15	

Запроизводством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 06.10.2022г. 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	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Каша гречневая молочная вязкая, №193 сб. 2021	180	7,82	2,41	7,99	0,00	36,54	240,69	108,4	94,45	192,8	2,96	45,52	51,14	0,4	0,19	0,44		
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 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		
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 'Завтрак'		22,92	13,28	19,88	0,52	80,74	585,83	545,9	149,2	534,7	4,36	122,1	142,74	1,17	0,34	1,86		
Обед																		
Салат "Мазайка" №36, сб.2021	80	1,26	0,00	6,02	0,00	8,38	91,06	14,41	14,4	29,53	0,44	0	520,82	3,07	0,03	1,73		
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73		
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06		
Капуста тушеная №148, сб. 2021	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89		
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'		25,60	12,88	30,46	13,89	92,58	729,31	148,3	107,9	309,9	7,4	11,33	827,3	12,85	0,32	41,41		
Итого за день		48,52	26,16	50,34	14,42	173,33	1315,14	694,2	257	844,6	11,8	133,4	970,04	14,02	0,66	43,27		

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 06.10.2022г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
																	Са
Завтрак																	
Каша гречневая молочная вязкая, №193 сб. 2021	200	8,69	2,68	8,87	0,00	40,60	267,43	120,5	105	214,3	3,29	50,57	56,82	0,44	0,21	0,49	
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 сыром №4, сб.2021г	60/30	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	
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'		24,64	14,40	21,71	0,52	85,98	629,71	593,2	163,8	584,1	4,72	133	155,02	1,22	0,37	2,12	
Обед																	
Салат "Мазайка" №36, сб.2021	100	1,58	0,00	7,52	0,00	10,47	113,82	18,01	17,99	36,91	0,55	0	651,03	3,84	0,04	2,16	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
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'		28,92	12,88	33,77	14,17	110,18	839,36	176,3	128,7	359,1	8,45	14,16	1030,34	14,39	0,4	49,15	
Итого за день		53,55	27,28	55,47	14,69	196,16	1469,07	769,6	292,5	943,1	13,2	147,2	1185,36	15,61	0,77	51,27	

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)