

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



МЕНЮ на 06.12.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	160	14,81	15,76	23,96	0,00	2,66	285,13	101,8	17,07	226	2,54	244,6	407,79	0,84	0,07	0,22	
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
Сок фруктовый ТК № 6	192,3	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
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	
Итого за 'Завтрак'		22,32	15,79	30,33	0,72	77,63	667,21	130,5	43,05	286,8	6,45	244,6	407,93	1,75	0,18	5,34	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,92	0,22	4,01	0,00	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	150	4,45	0,02	3,80	0,00	34,40	185,33	18,39	18,47	146,7	0,86	23,92	26,47	0,58	0,05	0	
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 №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'		25,78	16,44	32,08	0,12	105,18	791,85	69,97	78,26	430,2	4,95	60,45	582,52	6,71	0,23	7,68	
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	
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	65	5,54	0,00	2,08	2,08	67,61	303,80	21,77	26,17	63,24	1,99	0	0	1,21	0,12	0,23	
апельсин сб.2021г.	150	1,11	0,00	0,25	0,25	12,75	55,04	42,08	16,09	28,46	0,37	0	9,9	0,25	0,05	74,25	
Итого за 'Полдник'		12,39	6,11	8,27	2,33	89,37	470,10	286,4	67,93	256,7	2,55	25,28	56,25	1,45	0,23	75,58	
Ужин																	
Горошек зеленый консерв. отварной сб. 2021	60	1,75	0,01	2,54	0,00	6,25	49,50	11,41	11,37	33,4	0,39	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28	
Котлета де-воляй №607, сб.Онищенко Г.Г.	100	15,98	13,61	21,21	4,34	16,59	320,88	25,11	20,8	154,1	1,8	81,32	102,51	2,81	0,07	0,39	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,00	21,68	140,54	35,6	28,4	83,2	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38	
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 №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 'Ужин'		24,98	14,30	29,05	4,88	71,55	639,83	84,14	77,83	316,2	4,27	120,3	193,68	3,83	0,33	13,05	
второй ужин																	
Кефир №297 сб. 2021	163,6	4,65	4,65	5,13	0,00	6,41	93,47	192,4	22,45	152,3	0,16	32,07	35,99	0	0,05	1,12	
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	
Итого за 'второй ужин '		6,20	4,65	5,33	0,20	16,53	141,59	196,9	28,91	169,4	0,55	32,07	35,99	0,26	0,08	1,12	
Итого за день		91,68	57,29	105,06	8,25	360,26	2710,58	767,9	296	1459	18,8	482,7	1276,38	14,01	1,04	102,8	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 06.12.2023г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	160	14,81	15,76	23,96	0,00	2,66	285,13	101,8	17,07	226	2,54	244,6	407,79	0,84	0,07	0,22		
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12		
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		
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4		
Сок фруктовый ТК № 6	192,3	0,96	0,00	0,19	0,19	19,81	83,15	13,46	7,69	13,46	2,69	0	0	0,19	0,02	3,85		
Итого за 'Завтрак'		22,62	15,76	25,22	1,21	82,64	640,23	196	66,86	328,2	6,78	244,6	425,93	2,28	0,3	73,59		
Обед																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51		
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,62	0,27	5,05	0,40	21,09	139,19	23,15	25,86	67,43	0,88	23,16	245,12	0,26	0,08	6,71		
Гуляш №96, сб.2021	120	16,56	15,91	17,16	0,00	4,17	236,77	13,53	22,3	171,4	2,51	0	11,7	2,25	0,04	0,33		
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	180	5,34	0,02	4,56	0,00	41,27	222,40	22,06	22,16	176,1	1,03	28,7	31,77	0,69	0,06	0		
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 подовый "Уныш" №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'		29,78	18,20	37,47	0,58	123,36	927,28	84,31	97,4	508,3	5,87	74,36	725,15	8,05	0,28	9,55		
Полдник																		
Молоко кипяченное №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		
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	120	11,53	0,00	4,41	4,41	112,85	527,65	39,66	52,17	129,7	3,62	0	0	2,55	0,24	0,26		
Итого за 'Полдник'		17,27	6,11	10,34	4,41	121,86	638,90	262,2	77,83	294,6	3,8	25,28	46,35	2,55	0,3	1,36		
Ужин																		
Горошек зеленый консерв. отварной сб. 2021	60	1,75	0,01	2,54	0,00	6,25	49,50	11,41	11,37	33,4	0,39	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28		
Котлета де-воляя №607, сб.Онищенко Г.Г.	120	19,18	16,33	25,46	5,21	19,91	385,06	30,13	24,96	185	2,16	97,58	123,01	3,37	0,09	0,47		
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,69	42,72	34,09	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46		
Чай №300, сб. 2021-б/с	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	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		
Итого за 'Ужин'		29,82	17,16	34,37	6,50	85,95	764,24	99,29	91,99	375,1	5,1	140,8	222,8	4,6	0,38	15,21		
второй ужин																		
Кефир №297 сб. 2021	180	4,65	4,65	5,13	0,00	6,41	93,47	192,4	22,45	152,3	0,16	32,07	35,99	0	0,05	1,12		
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		
Итого за 'второй ужин '		6,78	4,68	10,73	0,00	24,28	222,28	192,4	22,45	152,3	0,16	32,07	35,99	0	0,05	1,12		
Итого за день		106,28	61,91	118,14	12,69	438,09	3192,93	834,1	356,5	1659	21,7	517,1	1456,22	17,48	1,32	100,8		

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 06.12.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	160	14,81	15,76	23,96	0,00	2,66	285,13	101,8	17,07	226	2,54	244,6	407,79	0,84	0,07	0,22	
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
Итого за 'Завтрак'		20,63	15,76	24,89	0,88	56,09	525,00	179,5	54,85	303,4	3,83	244,6	425,93	1,91	0,26	69,74	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	2,10	0,22	4,04	0,08	16,87	111,35	18,52	20,69	53,95	0,7	18,53	196,1	0,21	0,06	5,37	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021	150	4,45	0,02	3,80	0,00	34,40	185,33	18,39	18,47	146,7	0,86	23,92	26,47	0,58	0,05	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	
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 подовый "Уныш" №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	
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	
Итого за 'Обед'		30,15	16,38	38,09	0,61	116,80	918,30	87,24	95,12	460	8,07	60,45	582,48	7,19	0,29	11,68	
Итого за день		50,78	32,14	62,98	1,49	172,89	1443,30	266,8	150	763,4	11,9	305	1008,41	9,1	0,55	81,42	

Запроизводством: Тас (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра З (Кузьмина О.В.)

