

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

МЕНЮ на 07.02.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	150	5,85	2,02	7,42	0,00	26,73	194,05	97,56	46,84	148,6	1,19	38,29	42,28	0,56	0,13	0,15
Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,61	2,82	0,00	12,92	85,57	97,71	18,95	82,78	0,52	10,8	19,86	0,01	0,03	0,47
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом №1, сб.2021г.	80/10	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	0,14
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	165	0,66	0,00	0,66	0,66	19,14	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
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'		20,31	9,83	24,98	1,45	109,80	732,75	446,4	118,8	434,2	9,46	148,1	183,29	2,06	0,32	21,25
Обед																
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
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,00	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36
Гуляш №96, сб.2021	60/60	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
спагетти 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
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		25,62	16,15	29,81	0,12	87,12	704,79	95,79	69,83	300,4	5,4	45,23	246,18	5,86	0,18	20,02
Полдник																
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	150/15	20,73	20,25	12,53	0,15	40,29	353,95	156,7	24,17	206,5	0,83	58,57	111,86	0,55	0,04	0,14
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
Итого за 'Полдник'		26,47	26,36	18,47	0,15	49,30	465,20	379,2	49,83	371,5	1,01	83,85	158,22	0,55	0,1	1,24
Ужин																
Икра морковная №46, сб. 2021	80	1,53	0,00	6,17	0,00	9,38	95,03	24,82	31,75	50,7	0,77	0	1538,88	3,24	0,05	1,85
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	90/60	13,06	0,46	12,57	0,00	18,07	235,87	30,21	21,1	97,6	0,79	26,33	112,31	0,14	0,09	3,07
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.	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
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'		20,65	0,48	22,74	0,99	80,74	600,64	78,36	97,09	262	3,61	47,92	1679,61	4,09	0,33	10,97
перед сном																
снежок №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		97,31	57,09	100,71	2,71	332,84	2589,09	1176	356,2	1508	19,6	354,5	2300,3	12,55	0,98	54,51

Зав.производством:

Хурматуллина Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина О.В.

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 07.02.2023г. 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	180	7,02	2,42	8,90	0,00	32,07	232,86	117,1	56,2	178,4	1,42	45,94	50,73	0,67	0,15	0,18
Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,61	2,82	0,00	12,92	85,57	97,71	18,95	82,78	0,52	10,8	19,86	0,01	0,03	0,47
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом №1, сб.2021г.	100/10	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	0,14
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	165	0,66	0,00	0,66	0,66	19,14	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
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'		21,48	10,24	26,47	1,45	115,15	771,56	465,9	128,2	463,9	9,7	155,7	191,75	2,17	0,35	21,28
Обед																
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
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250/10	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95
Гуляш №96, сб.2021	60/60	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
спагетти 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
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		27,40	16,20	31,65	0,18	98,99	774,30	107,7	78,15	326,3	5,95	55,82	302,14	6,14	0,21	21,61
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200/20	27,64	27,00	16,71	0,20	53,72	471,93	209	32,22	275,3	1,11	78,09	149,15	0,73	0,06	0,19
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
Итого за "		33,38	33,11	22,64	0,20	62,73	583,18	431,5	57,89	440,3	1,29	103,4	195,5	0,73	0,12	1,29
Ужин																
Икра морковная №46, сб. 2021	80	1,53	0,00	6,17	0,00	9,38	95,03	24,82	31,75	50,7	0,77	0	1538,88	3,24	0,05	1,85
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100/60	14,80	0,53	14,24	0,00	20,48	267,32	34,24	23,92	110,6	0,9	29,84	127,28	0,16	0,11	3,48
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.	90	4,65	0,00	0,59	0,59	30,34	144,35	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'		24,52	0,55	25,33	1,30	98,04	707,89	89,71	112,6	308	4,36	55,74	1700,27	4,41	0,4	12,59
перед сном																
снежок №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		111,90	65,21	111,74	3,13	381,96	2939,78	1306	401,6	1706	21,5	405,9	2429,27	13,45	1,13	58

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 07.02.2023г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	150	5,85	2,02	7,42	0,00	26,73	194,05	97,56	46,84	148,6	1,19	38,29	42,28	0,56	0,13	0,15
Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,61	2,82	0,00	12,92	85,57	97,71	18,95	82,78	0,52	10,8	19,86	0,01	0,03	0,47
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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	165	0,66	0,00	0,66	0,66	19,14	80,32	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
Итого за 'Завтрак'		14,15	4,68	19,57	1,25	89,20	577,55	236,4	100	302,6	6,53	106,9	135,69	1,78	0,3	17,12
Обед																
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
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,00	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36
Гуляш №96, сб.2021	60/60	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
спагетти 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
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		27,42	16,15	30,03	0,33	98,97	761,37	100,4	76,61	317	5,77	45,23	246,14	6,15	0,21	20,02
Итого за день		41,58	20,83	49,60	1,58	188,18	1338,92	336,8	176,7	619,6	12,3	152,1	381,83	7,93	0,51	37,13

Завпроизводством: Таб (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Н (Кузьмина О.В.)

ерждаю
ектор ГБОУ Уфимская КШ
ГБОУ Б.Р.
Уфимская КШ
Наименование бл

[illegible]

МЕНЮ на 07.02.2023г. школа с 12 лет и старше

[illegible]

Feb-

(Хурматуллина Р.М.)

[Signature]

(Кузьмина О.В.)