

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

МЕНЮ на 08.09.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая №197, сб. 2021	200	7,90	2,78	9,63	0,00	31,74	239,27	130,7	72,39	206,6	2,14	60,95	35,3	0,05	0,2	0,5	
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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	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	
Итого за 'Завтрак'		26,00	15,66	22,70	0,72	90,95	662,52	431,5	120,1	512,7	7,36	238,1	229,1	1,34	0,35	4,9	
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	
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	
Перец фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69	
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'		23,60	18,95	23,69	0,81	63,40	544,77	69,65	71,45	263,2	5,19	37,69	963,66	5,82	0,28	9,22	
Полдник																	
Ватрушки №280, сб. 2021	80	8,48	4,33	6,20	0,25	34,13	225,84	42,07	11,92	91,02	0,75	22,8	41,6	1,3	0,07	0,04	
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	
банан сб.2021г. ТК № 5	214,6	3,23	0,00	1,08	1,08	48,81	205,33	17,2	90,3	60,2	1,29	0	43	0,86	0,09	21,5	
Итого за 'Полдник'		14,98	7,23	10,41	1,33	97,29	526,24	167,8	123,3	243,2	2,62	34,8	106,68	2,17	0,19	22,06	
Ужин																	
Икра свекольная № 47, сб.2021	80	1,62	0,00	5,72	0,00	10,48	95,06	28,81	18,93	38,69	1,13	0	28,42	3,01	0,02	2,8	
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'		23,32	11,73	17,74	0,52	92,10	611,26	328,9	67,6	223,5	3,39	133,9	515,8	6,78	0,51	14,1	
перед сном																	
йогурт №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		92,18	57,83	79,24	3,38	349,63	2430,49	1174	403	1382	18,7	473,9	1848,23	16,1	1,37	51,32	

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 08.09.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая №197, сб. 2021	200	7,90	2,78	9,63	0,00	31,74	239,27	130,7	72,39	206,6	2,14	60,95	35,3	0,05	0,2	0,5		
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		
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	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		
Итого за 'Завтрак'		26,00	15,66	22,70	0,72	90,95	662,52	431,5	120,1	512,7	7,36	238,1	229,1	1,34	0,35	4,9		
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		
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		
Перец и фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69		
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'		25,75	19,34	26,53	0,98	71,45	609,00	80,59	83,95	300,3	5,9	45,02	1108,59	6,87	0,34	10,66		
Полдник																		
Ватрушки №280, сб. 2021	80	8,48	4,33	6,20	0,25	34,13	225,84	42,07	11,92	91,02	0,75	22,8	41,6	1,3	0,07	0,04		
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		
банан сб.2021г. ТК № 5	214,6	3,23	0,00	1,08	1,08	48,81	205,33	17,2	90,3	60,2	1,29	0	43	0,86	0,09	21,5		
Итого за 'Полдник'		14,98	7,23	10,41	1,33	97,29	526,24	167,8	123,3	243,2	2,62	34,8	106,68	2,17	0,19	22,06		
Ужин																		
Икра свекольная № 47, сб.2021	100	2,03	0,00	7,14	0,00	13,10	118,82	36,02	23,66	48,37	1,41	0	35,52	3,76	0,03	3,5		
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 "Витопшка" 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'		28,89	14,66	21,99	0,65	109,46	739,58	355,7	81,1	277,4	4,2	141,2	642,61	8,43	0,56	14,82		
перед сном																		
йогурт №297 сб. 2021	181	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		100,74	62,00	87,27	3,68	376,21	2640,18	1247	433,2	1501	20,3	494,4	2126,58	18,81	1,49	53,68		

Завпроизводством:

(Хурматулина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 08.09.2022г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеница) молочная жидкая №197, сб. 2021	200	7,90	2,78	9,63	0,00	31,74	239,27	130,7	72,39	206,6	2,14	60,95	35,3	0,05	0,2	0,5	
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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
Итого за 'Завтрак'		25,00	15,66	22,50	0,52	70,35	576,04	417,5	112,1	498,7	4,56	238,1	229,1	1,14	0,33	0,9	
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	
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	
Перец и фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69	
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	
Ватрушки №280, сб. 2021	80	8,48	4,33	6,20	0,25	34,13	225,84	42,07	11,92	91,02	0,75	22,8	41,6	1,3	0,07	0,04	
Итого за 'Обед'		34,74	23,28	30,20	1,36	111,59	843,41	123,3	93,97	379,2	8,27	60,49	1004,42	7,45	0,4	12,47	
Итого за день		59,75	38,94	52,70	1,88	181,95	1419,45	540,8	206,1	877,9	12,8	298,6	1233,52	8,59	0,72	13,37	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 08.09.2022г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшениная) молочная жидкая №197, сб. 2021	220	8,69	3,06	10,59	0,00	34,91	263,20	143,7	79,63	227,3	2,35	67,05	38,83	0,06	0,22	0,55	
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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
Итого за 'Завтрак'		25,79	15,94	23,46	0,52	73,53	599,97	430,6	119,4	519,4	4,78	244,2	232,63	1,14	0,35	0,95	
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	
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	
Перец и фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69	
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	
Ватрушки №280, сб. 2021	80	8,48	4,33	6,20	0,25	34,13	225,84	42,07	11,92	91,02	0,75	22,8	41,6	1,3	0,07	0,04	
Итого за 'Обед'		37,78	23,67	33,14	1,63	125,47	935,45	136,5	109,8	424,2	9,15	67,82	1149,34	8,64	0,47	13,9	
Итого за день		63,57	39,60	56,60	2,15	198,99	1535,42	567	229,1	943,5	13,9	312	1381,96	9,79	0,82	14,85	

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)