

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



МЕНЮ на 08.11.2023г. 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	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 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 №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18	
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'		21,70	17,21	26,79	1,38	79,10	633,91	208,1	62,46	338,7	10,3	250,6	427,79	2,01	0,23	22,48	
Обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,92	0,22	4,01	0,24	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37	
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	250	17,85	15,88	21,61	8,38	20,04	341,31	43,21	51,47	213,9	3,16	7,43	857,5	4,29	0,12	12,98	
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	50	2,58	0,00	0,33	0,33	16,86	80,20	7,51	10,78	28,42	0,65	0	0	0,43	0,05	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0	
Итого за 'Обед'		24,47	16,09	28,06	9,08	94,38	709,64	91,55	102,4	349,6	5,37	25,96	1382,99	5,14	0,32	28,16	
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	
батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	85	8,08	0,00	3,09	3,09	80,72	375,92	28,13	36,7	90,99	2,57	0	0	1,79	0,17	0,2	
Итого за 'Полдник'		13,82	6,11	9,02	3,09	89,73	487,17	250,6	62,36	256	2,75	25,28	46,35	1,79	0,23	1,29	
Ужин																	
Салат "Степной" №40, сб.2021	60	0,98	0,00	2,05	0,00	6,06	44,61	11,07	11,72	28,08	0,37	0	233,47	0,11	0,04	1,79	
Рыба, запеченная с картофелем №90, сб.2021	250	16,98	14,92	11,61	0,27	22,52	260,63	38,46	10,17	123,9	1,05	35,37	112	0,84	0,07	0,04	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №2, сб.2021г.шк	50/20	5,80	5,15	5,33	0,12	4,09	87,67	199,4	15,39	133,1	0,52	41,16	47,7	0,22	0,02	0,14	
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'		23,84	20,08	19,00	0,41	32,73	393,50	249	37,28	285,1	1,93	76,53	393,17	1,17	0,13	1,97	
второй ужин																	
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	
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 'второй ужин'		5,81	4,26	4,90	0,20	15,99	133,82	180,9	27,05	156,7	0,54	29,4	33	0,26	0,08	1,03	
Итого за день		89,64	63,75	87,77	14,15	311,93	2358,05	980,2	291,5	1386	20,9	407,8	2283,31	10,37	0,98	54,93	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 08.11.2023г. 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																		
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	0,65		
Чай с молоком №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	0,52		
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18		
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'		21,70	17,21	26,79	1,38	79,10	633,91	208,1	62,46	338,7	10,3	250,6	427,79	2,01	0,23	23,17		
Обед																		
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	1,96		
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,40	0,27	5,01	0,30	17,50	123,09	24,12	23,25	68,43	0,87	23,16	245,12	0,28	0,08	4,6		
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	250	17,85	15,88	21,61	8,38	20,04	341,31	43,21	51,47	213,9	3,16	7,43	857,5	4,29	0,12	0,07		
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	12,45		
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	50	2,58	0,00	0,33	0,33	16,86	80,20	7,51	10,78	28,42	0,65	0	0	0,43	0,05	0		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0		
Итого за 'Обед'		25,50	16,15	29,61	9,20	101,19	753,38	102,2	113,1	378,8	5,8	30,59	1514,38	5,27	0,36	19,08		
Полдник																		
Молоко кипячсное №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	0,16		
батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	85	8,08	0,00	3,09	3,09	80,72	375,92	28,13	36,7	90,99	2,57	0	0	1,79	0,17	0		
Итого за 'Полдник'		13,82	6,11	9,02	3,09	89,73	487,17	250,6	62,36	256	2,75	25,28	46,35	1,79	0,23	0,16		
Ужин																		
Салат "Степной" №40, сб.2021	100	1,64	0,00	3,41	0,00	10,10	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0	389,12	0,18	0,06	2,2		
Рыба, запеченная с картофелем №90, сб.2021	300	20,37	17,91	13,93	0,32	27,03	312,76	46,15	12,2	148,7	1,26	42,44	134,4	1,01	0,08	0,15		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №2, сб.2021г.шк	70/30	5,80	5,15	5,33	0,12	4,09	87,67	199,4	15,39	133,1	0,52	41,16	47,7	0,22	0,02	3,6		
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'		27,89	23,06	22,69	0,46	41,27	475,37	264	47,12	328,6	2,39	83,6	571,22	1,41	0,17	5,95		
второй ужин																		
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	1,06		
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	0		
Итого за 'второй ужин'		5,81	4,26	4,90	0,20	15,99	133,82	180,9	27,05	156,7	0,54	29,4	33	0,26	0,08	1,06		
Итого за день		94,72	66,79	93,01	14,32	327,28	2483,66	1006	312,1	1459	21,8	419,5	2592,75	10,73	1,06	49,42		

Завпроизводством: Жура (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

