

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

Наименование блюда

ГБОУ
 Уфимская
 КШИ №92

МЕНЮ на 09.11.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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.	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	
Салат из моркови №17	80	0,86	0,00	7,09	0,00	8,14	96,12	16,79	23,27	33,83	0,44	0	1408	3,8	0,03	1,41	
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'		21,43	16,22	31,73	0,72	69,56	640,63	191,3	70,62	344,3	6,73	235,3	1801,3	5,49	0,21	5,88	
Обед																	
Салат из свежих огурцов № 14	80	0,65	0,00	3,59	0,00	3,29	46,06	17,43	9,42	30,01	0,43	0	6,48	1,85	0,02	3,07	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Куры отварные №132, сб.2021-1	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,00	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.92	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 №1, 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'		31,06	25,31	41,71	0,12	85,51	821,18	86,29	77,03	349,4	4,5	98,41	456,59	6,64	0,23	13,48	
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	
апельсин сб.2021г.	230	1,71	0,00	0,38	0,38	19,54	84,40	64,52	24,67	43,64	0,57	0	15,18	0,38	0,08	113,9	
вафли сб.2021-92	35	0,98	0,00	1,16	0,00	28,14	120,55	5,6	3,5	12,6	0,53	0,7	1,05	0,25	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		8,43	6,11	7,47	0,38	56,70	316,21	292,6	53,83	221,2	1,28	25,98	62,58	0,62	0,15	115	
Ужин																	
Икра кабачковая №49, сб.2021-1	80	1,51	0,00	6,50	0,00	7,63	91,17	32,59	11,92	29,41	0,56	0	124,08	2,51	0,01	1,99	
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	200	20,22	17,68	20,19	0,00	21,99	346,40	30,55	49,46	256,5	3,78	0	0	0	0,11	2,72	
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 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'		25,94	17,68	27,22	0,54	65,73	600,99	75,42	78,63	331,4	5,41	0	124,08	3,21	0,21	4,7	
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		91,11	69,58	112,84	1,76	283,37	2464,72	822	300,7	1386	18,1	389,1	2477,56	15,96	0,85	140	

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 09.11.2022г. интернат с 12 лет и старше

	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	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28
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.	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
Салат из моркови №17	80	0,86	0,00	7,09	0,00	8,14	96,12	16,79	23,27	33,83	0,44	0	1408	3,8	0,03	1,41
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'		27,09	21,14	39,35	0,85	77,13	761,81	226,1	80,27	426,3	7,78	311,7	1928,74	5,92	0,26	5,95
Обед																
Салат из свежих огурцов № 14	100	0,81	0,00	4,49	0,00	4,11	57,57	21,78	11,77	37,51	0,54	0	8,1	2,31	0,02	3,84
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,00	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43
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 №1, 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'		40,29	33,68	52,07	0,18	94,70	986,18	105,9	95,88	448,9	5,73	123,3	555,09	7,88	0,29	16,39
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
апельсин сб.2021г.	230	1,71	0,00	0,38	0,38	19,54	84,40	64,52	24,67	43,64	0,57	0	15,18	0,38	0,08	113,9
вафли сб.2021	35	0,98	0,00	1,16	0,00	28,14	120,55	5,6	3,5	12,6	0,53	0,7	1,05	0,25	0,01	0
Итого за 'Полдник'		8,43	6,11	7,47	0,38	56,70	316,21	292,6	53,83	221,2	1,28	25,98	62,58	0,62	0,15	115
Ужин																
Икра кабачковая №49, сб.2021	90	1,70	0,00	7,31	0,00	8,59	102,63	36,68	13,42	33,11	0,63	0	139,69	2,83	0,01	2,24
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	200	20,22	17,68	20,19	0,00	21,99	346,40	30,55	49,46	256,5	3,78	0	0	0	0,11	2,72
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
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'		27,16	17,68	28,17	0,67	73,43	644,54	82,52	84,44	346,5	5,74	0	139,69	3,7	0,23	4,95
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		108,09	83,73	132,71	2,08	309,01	2811,58	918,8	339,1	1610	20,7	496,3	2725,7	18,12	0,98	143,5



Запроизводством: Лаф (Хурматуллина Р.М.) Медсестра Кузьмина О.В. (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



МЕНЮ на 09.11.2022г. школа 7-11 лет

Наименование блюда

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																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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.	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	
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76	
Итого за 'Завтрак'		19,09	16,22	33,11	0,33	40,88	530,06	177	61,97	321,7	3,65	235,3	2153,3	5,98	0,17	2,23	
Обед																	
Салат из свежих огурцов № 14	80	0,65	0,00	3,59	0,00	3,29	46,06	17,43	9,42	30,01	0,43	0	6,48	1,85	0,02	3,07	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,00	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
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	
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 №1, 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	
апельсин сб.2021г.	230	1,71	0,00	0,38	0,38	19,54	84,40	64,52	24,67	43,64	0,57	0	15,18	0,38	0,08	113,9	
Итого за 'Обед'		34,82	25,22	42,47	0,91	95,94	890,34	168,8	116,5	423,6	8,18	98,41	471,73	7,51	0,36	131,3	
Итого за день		53,92	41,44	75,58	1,24	136,82	1420,40	345,8	178,4	745,3	11,8	333,7	2625,04	13,49	0,53	133,6	

Запроизводством: *Saf* (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра *W* (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



МЕНЮ на 09.11.2022г. 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		
																	С	Мг
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28		
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.	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		
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76		
Итого за 'Завтрак'		24,24	21,14	40,66	0,39	45,08	635,21	210,3	69,46	398	4,57	311,7	2280,74	6,33	0,2	2,3		
Обед																		
Салат из свежих огурцов № 14	100	0,81	0,00	4,49	0,00	4,11	57,57	21,78	11,77	37,51	0,54	0	8,1	2,31	0,02	3,84		
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6		
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52		
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,00	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43		
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		
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 №1, 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		
апельсин сб.2021г.	230	1,71	0,00	0,38	0,38	19,54	84,40	64,52	24,67	43,64	0,57	0	15,18	0,38	0,08	113,9		
Итого за 'Обед'		44,95	33,59	52,93	1,07	110,95	1083,14	190,7	138,6	531	9,58	123,3	570,2	8,89	0,44	134,2		
Итого за день		69,19	54,73	93,60	1,47	156,04	1718,35	400,9	208,1	929	14,2	435	2850,94	15,22	0,64	136,5		
																		0,28
																		0,26

Завпроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)