

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

МЕНЮ на 10.01.2024г. 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	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 с сыром №4, сб.2021г.	60/20	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
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	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'		26,54	20,91	35,71	0,72	125,21	912,43	340,9	75,43	437,2	7,86	285,8	455,53	1,83	0,19	5,48
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,11	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01
Рассольник домашний №59, сб.2021	200	1,96	0,20	4,99	0,24	13,30	104,04	28,07	21,75	52,77	0,83	12	175,68	1,58	0,08	8,41
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 кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13
Хлеб подовый "Уныш" №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'		26,07	16,33	33,08	0,52	95,49	762,61	108,8	100,4	453,5	5,68	53,92	678,7	9,17	0,26	10,85
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.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7
Итого за 'Полдник'		13,21	6,11	8,45	2,51	98,72	510,47	317,2	79,72	277,6	2,82	25,28	63,51	1,63	0,26	130
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
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,69	140,58	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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
Итого за 'Ужин'		20,31	13,63	17,70	0,77	74,65	527,82	90,98	71,8	265,4	2,78	47,13	114,26	5,12	0,3	12,8
второй ужин																
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
Кефир №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26
Итого за 'второй ужин'		7,80	5,22	6,08	0,33	24,05	185,04	223,3	35,96	199,3	0,83	35,97	40,37	0,43	0,11	1,26
Итого за день		93,93	62,19	101,02	4,86	418,12	2898,36	1081	363,3	1633	20	448,1	1352,38	18,19	1,12	160,4

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 10.01.2024г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25
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 с сыром №4, сб.2021г.	80/30	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
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	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'		28,40	22,88	38,70	0,72	125,54	948,07	353,6	77,57	465,5	8,18	316,3	506,5	1,94	0,2	5,51
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,14	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
Рассольник домашний №59, сб.2021	250	2,45	0,25	6,23	0,29	16,63	130,05	35,09	27,19	65,96	1,03	15	219,6	1,97	0,1	10,51
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 кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13
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'		29,86	18,09	38,67	0,67	109,91	883,34	126,3	117,7	532,1	6,62	66,2	816,23	10,86	0,31	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
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.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7
Итого за 'Полдник'		13,21	6,11	8,45	2,51	98,72	510,47	317,2	79,72	277,6	2,82	25,28	63,51	1,63	0,26	130
Ужин																
Горошек зеленый консерв. отварной сб. 2021	80	2,33	0,02	3,38	0,00	8,34	66,00	15,21	15,16	44,53	0,52	23,6	64,12	0,19	0,07	3,04
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	120	17,94	17,25	13,52	0,00	17,66	263,55	49,97	31,19	168	1,03	10,86	30,78	5,93	0,12	0,18
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,70	42,73	34,1	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	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
Итого за 'Ужин'		28,06	18,08	23,14	1,14	98,97	702,48	120,4	97,69	357,9	3,89	60	146,6	7,03	0,42	15,68
второй ужин																
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	25	1,29	0,00	0,16	0,16	8,43	40,10	3,76	5,39	14,21	0,33	0	0	0,22	0,03	0
Кефир №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51
Итого за 'второй ужин '		7,55	6,26	7,07	0,16	17,06	165,91	262,7	35,6	219,2	0,54	43,16	48,44	0,22	0,09	1,51
Итого за день		107,07	71,42	116,03	5,21	450,20	3210,25	1180	408,3	1852	22,1	511	1581,29	21,68	1,28	166,2

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

В.Р.Баев

Наименование блюда

МЕНЮ на 10.01.2024г. школа 7-11 лет

	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.	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
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
конфеты шоколадные сб.2021	40	0,60	0,00	2,88	0,00	32,72	152,66	7,2	10,8	16,4	0,64	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		22,50	20,02	31,92	0,33	67,65	642,16	295,6	59,96	411,8	4,04	274	440,93	1,29	0,17	2,37
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	60	2,13	1,14	6,29	0,09	5,48	85,32	11,9	12,1	42,15	0,49	13,5	261,85	2,78	0,05	1,51
Рассольник домашний №59, сб.2021	200	1,96	0,20	4,99	0,24	13,30	104,04	28,07	21,75	52,77	0,83	12	175,68	1,58	0,08	8,41
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.	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
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
апельсин сб.2021г.	260	1,19	0,00	0,26	0,26	13,60	58,71	44,88	17,16	30,36	0,4	0	10,56	0,26	0,05	79,2
Итого за 'Обед'		27,84	15,95	31,54	1,05	103,77	796,41	136,2	107,2	469,4	8,29	49,42	485,34	7,81	0,32	93,42
Итого за день		50,34	35,96	63,46	1,38	171,42	1438,57	431,8	167,1	881,2	12,3	323,4	926,27	9,1	0,5	95,79

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 10.01.2024г. 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.				Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25
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.	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
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
конфеты шоколадные сб.2021	40	0,60	0,00	2,88	0,00	32,72	152,66	7,2	10,8	16,4	0,64	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		24,87	21,99	34,98	0,39	71,36	693,84	309,8	64,25	445,7	4,49	304,6	491,9	1,48	0,19	2,4
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,14	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
Рассольник домашний №59, сб.2021	250	2,45	0,25	6,23	0,29	16,63	130,05	35,09	27,19	65,96	1,03	15	219,6	1,97	0,1	10,51
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
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 подовый "Уныш" №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
апельсин сб.2021г.	160	1,19	0,00	0,26	0,26	13,60	58,71	44,88	17,16	30,36	0,4	0	10,56	0,26	0,05	79,2
Итого за 'Обед'		33,74	18,09	39,40	1,40	129,21	989,42	161,4	134	575,7	9,7	66,2	710,12	10,66	0,42	96,55
Итого за день		58,61	40,08	74,38	1,79	200,57	1683,26	471,2	198,2	1021	14,2	370,8	1202,03	12,14	0,62	98,95

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)