

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

МЕНЮ на 10.03.2025 г. 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	150	4,61	2,16	6,29	0,00	25,27	174,93	93	27,07	111,7	0,59	38,98	43,48	0,13	0,09	0,39
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 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.	152	0,61	0,00	0,61	0,61	17,63	73,99	24,32	13,68	16,72	3,34	0	7,6	0,3	0,05	15,2
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.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		12,19	2,21	15,96	1,53	110,20	623,57	151,8	73,2	208,2	8,25	96,8	116,52	1,7	0,27	20,71
Обед																
Свекла отварная № 146, сб. 2021	60	0,93	0,00	0,06	0,06	6,80	27,56	22,95	13,65	26,67	0,87	0	1,27	0,06	0,01	2,22
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом №55, сб.2021 г	200/25	8,89	7,50	10,58	0,16	8,53	162,42	35,99	24,24	107,9	1,63	30,88	195,62	0,34	0,06	9,61
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
Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,19	22,73	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
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
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.	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 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'		31,36	20,47	26,07	0,48	96,11	733,36	130,9	86,61	342,6	4,93	60,1	311,61	6,2	0,29	25,58
Полдник																
Йогурт №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
Вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0
Груша ТК № 5	102	0,30	0,00	0,23	0,23	9,95	38,52	14,44	9,12	12,16	1,75	0	1,52	0,3	0,02	3,8
Итого за 'Полдник'		6,54	5,12	7,19	0,23	49,17	279,14	232,5	37,81	194,1	2,52	36,08	42,32	0,58	0,08	5,03
Ужин																
Фрикадельки из говядины №107, сб.2021	100	12,91	12,68	9,64	0,00	8,00	170,14	10,84	24,67	136,5	1,15	20,8	27,09	0,26	0,05	0
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,61	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
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
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
Итого за 'Ужин'		18,44	14,20	22,19	0,66	50,91	470,36	92,63	73,24	280	2,93	74,66	509,78	0,78	0,21	14,8
второй ужин																
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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0
Итого за 'второй ужин'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1
Итого за день		75,31	48,11	77,48	3,02	322,15	2249,75	833,3	300,8	1201	19,1	292,9	1026,59	9,44	0,94	67,22

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 10.03.2025 г. 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	180	5,53	2,59	7,55	0,00	30,32	209,91	111,6	32,49	134,1	0,7	46,78	52,18	0,16	0,1	0,47
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 маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/10	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.	152	0,61	0,00	0,61	0,61	17,63	73,99	24,32	13,68	16,72	3,34	0	7,6	0,3	0,05	15,2
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
Итого за 'Завтрак'		13,63	2,64	17,28	1,59	118,62	674,59	171,9	80,77	236,2	8,5	104,6	125,22	1,82	0,3	20,79
Обед																
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95
Щи из свежей капусты с картофелем с курами №55, сб.2021 г.	250/25	10,92	9,18	14,41	0,20	10,66	212,82	48,38	28,41	124,1	1,5	73,6	280,52	0,47	0,09	12,37
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	110	16,44	15,81	12,40	0,00	16,19	241,58	45,81	28,59	154	0,94	9,95	28,22	5,43	0,11	0,16
Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,19	22,73	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
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
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.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01	0
Итого за 'Обед'		38,19	25,03	32,92	0,59	113,14	888,35	162,2	103,5	407,3	5,49	107,5	407,35	7,57	0,36	29,11
Полдник																
Йогурт №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0
Груша ТК № 5	102	0,30	0,00	0,23	0,23	9,95	38,52	14,44	9,12	12,16	1,75	0	1,52	0,3	0,02	3,8
Итого за 'Полдник'		7,11	5,68	7,82	0,23	49,95	290,56	256	40,56	212,8	2,54	40	46,72	0,58	0,09	5,17
Ужин																
Фрикадельки из говядины №107, сб.2021	100	12,91	12,68	9,64	0,00	8,00	170,14	10,84	24,67	136,5	1,15	20,8	27,09	0,26	0,05	0
Картофель тушеный №146, сб. 2021	220	4,57	0,09	13,52	0,75	36,69	281,98	34,21	51,32	128,8	1,98	62,3	576,47	0,57	0,19	17,77
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
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
Итого за 'Ужин'		19,68	14,22	24,73	0,87	60,13	533,47	101	85,45	313,1	3,53	85,99	614,66	0,97	0,26	18,03
второй ужин																
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
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
Итого за 'второй ужин'		7,29	6,11	6,13	0,20	19,13	159,37	227	32,13	182	0,58	25,28	46,35	0,26	0,09	1,1
Итого за день		85,89	53,68	88,88	3,47	360,98	2546,35	918,1	342,4	1351	20,6	363,4	1240,3	11,21	1,09	74,2

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 10.03.2025 г. 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 молочная "Дружба" №210, сб. 2021	150	4,61	2,16	6,29	0,00	25,27	174,93	93	27,07	111,7	0,59	38,98	43,48	0,13	0,09	0,39
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 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
Йогурт №297 сб. 2021	100	2,84	2,84	3,14	0,00	3,92	57,13	117,6	13,72	93,1	0,1	19,6	22	0	0,03	0,69
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	152	0,61	0,00	0,61	0,61	17,63	73,99	24,32	13,68	16,72	3,34	0	7,6	0,3	0,05	15,2
Итого за 'Завтрак'		13,00	5,05	18,76	1,20	86,78	562,14	252,4	74,61	275,9	5,29	116,4	138,52	1,33	0,26	17,4
Обед																
Свекла отварная № 146, сб. 2021	60	0,93	0,00	0,06	0,06	6,80	27,56	22,95	13,65	26,67	0,87	0	1,27	0,06	0,01	2,22
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом №55, сб.2021 г.	200/25	8,89	7,50	10,58	0,16	8,53	162,42	35,99	24,24	107,9	1,63	30,88	195,62	0,34	0,06	9,61
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
Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,19	22,73	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
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
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.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01	0
Итого за 'Обед'		31,80	20,47	26,12	0,53	98,97	747,03	132	88,19	346,3	5,01	60,1	311,6	6,27	0,3	25,58
Итого за день		44,80	25,52	44,88	1,73	185,75	1309,17	384,3	162,8	622,2	10,3	176,5	450,12	7,6	0,56	42,97

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 10.03.2025 г. 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																
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	180	5,53	2,59	7,55	0,00	30,32	209,91	111,6	32,49	134,1	0,7	46,78	52,18	0,16	0,1	0,47
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 маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/10	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
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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	152	0,61	0,00	0,61	0,61	17,63	73,99	24,32	13,68	16,72	3,34	0	7,6	0,3	0,05	15,2
Итого за 'Завтрак'		15,34	6,91	21,59	1,20	93,79	625,69	329,8	86,88	344,8	5,45	134	158,22	1,36	0,29	17,82
Обед																
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом №55, сб.2021 г.	250/25	9,29	7,56	11,66	0,20	10,66	181,62	44,12	28,22	117,3	1,77	38,6	244,52	0,38	0,08	12,01
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	110	16,44	15,81	12,40	0,00	16,19	241,58	45,81	28,59	154	0,94	9,95	28,22	5,43	0,11	0,16
Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,19	22,73	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
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
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.	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.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0
Итого за 'Обед'		37,24	23,40	30,27	0,69	117,54	877,93	160,3	106,6	410,1	5,99	72,5	371,38	7,61	0,36	28,75
Итого за день		52,58	30,31	51,86	1,88	211,33	1503,62	490	193,5	754,9	11,4	206,5	529,59	8,96	0,65	46,57

Завпроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)