

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



МЕНЮ на 10.10.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	4,46	2,91	4,44	0,53	16,65	123,26	109,6	23,73	111	0,47	17,66	32,93	0,06	0,08	0,52		
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	180	2,58	2,74	2,53	0,00	13,42	84,39	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом сыром №1, сб.2021г.	80/10/20	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	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'		24,16	17,13	26,74	1,32	81,38	657,79	455,4	78,5	455,9	5,88	257,4	300,83	1,54	0,25	5,13		
Обед																		
Обед																		
Салат из свежих помидоров №13	60	0,56	0,00	2,97	0,00	3,76	42,71	9,52	8,87	16,37	0,43	0	48,68	0,28	0,03	10,14		
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68		
Котлеты "Полтавские" с соусом № 539, сб.Онищенко ГГ2022	140	17,42	16,63	14,60	5,99	16,29	264,62	17,44	32,62	154	1,71	10,44	94,95	3,04	0,07	1,29		
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0		
Компот из кураги №310, сб.2021	180	0,90	0,00	0,05	0,05	29,31	111,15	27,62	17,06	22,73	0,59	0	104,94	0,99	0,01	0,12		
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'		30,22	16,91	25,39	6,16	112,33	771,83	84	209,4	442,4	8,26	51,16	455,99	5,29	0,44	15,22		
Полдник																		
Полдник																		
Сырники из творога №241, сб. 20121	200	39,52	36,95	7,91	0,00	47,29	418,56	229	44,98	328	0,95	55,13	62,94	0,5	0,1	0,55		
Кефир №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		
груша ТК № 5	160	0,48	0,00	0,36	0,36	15,61	60,42	22,65	14,3	19,07	2,74	0	2,38	0,48	0,02	5,96		
Итого за "		45,20	42,64	14,19	0,00	55,13	532,83	464,2	72,42	514,2	1,15	94,33	106,94	0,5	0,16	1,92		
Ужин																		
Ужин																		
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.2021	80	0,73	0,00	3,60	0,04	2,88	45,09	32,76	12,56	30,26	0,5	0	77,28	2,01	0,02	5,79		
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25		
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,00	23,92	138,41	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05		
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		
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
Итого за 'Ужин'		24,70	17,41	9,82	0,51	53,33	396,05	131	89,61	330,8	3,15	38,89	205,28	3,87	0,3	12,35		
Итого за день		124,28	94,08	76,14	7,99	302,17	2358,50	1134	449,9	1743	18,4	441,8	1069,04	11,2	1,15	34,62		

Зав.производством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 10.10.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	5,58	3,64	5,55	0,66	20,81	154,08	137	29,67	138,8	0,59	22,08	41,16	0,08	0,1	0,65		
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	180	2,58	2,74	2,53	0,00	13,42	84,39	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 сыром №3, сб.2021г.	100/10/30	12,43	7,78	16,49	0,59	30,42	320,69	308,7	35,57	229,4	1,4	119,6	136,7	1	0,1	0,21		
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'		27,85	20,43	30,46	1,45	85,54	722,97	580,8	89,82	542,5	6,06	282,4	332,86	1,59	0,27	5,32		
Обед																		
Салат из свежих помидоров №13	100	0,93	0,00	4,96	0,00	6,26	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91		
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6		
Котлеты "Полтавские" с соусом № 539, сб.Онищенко ГТ2022	150	18,66	17,82	15,64	6,41	17,45	283,52	18,69	34,95	165	1,84	11,19	101,73	3,26	0,07	1,38		
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	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 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'		34,51	18,16	30,12	6,65	133,77	911,99	102,2	251,8	523,3	9,98	60,89	557,38	6,05	0,54	23,01		
Полдник																		
Сырники из творога №241, сб. 20121	220	43,47	40,65	8,71	0,00	52,02	460,42	251,9	49,47	360,8	1,05	60,64	69,23	0,55	0,11	0,6		
Кефир №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		
груша ТК № 5	160	0,48	0,00	0,36	0,36	15,61	60,42	22,65	14,3	19,07	2,74	0	2,38	0,48	0,02	5,96		
Итого за "		49,15	46,33	14,98	0,00	59,86	574,69	487,1	76,91	547	1,24	99,84	113,23	0,55	0,17	1,97		
Ужин																		
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.2021	100	0,91	0,00	4,51	0,04	3,60	56,36	40,95	15,71	37,83	0,63	0	96,6	2,51	0,02	7,24		
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33		
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,47	0,02	4,31	0,00	28,71	166,09	16,86	37,56	95,56	1,48	25,9	34,11	0,23	0,15	7,26		
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		
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
Итого за 'Ужин'		32,35	22,73	11,84	0,72	69,19	507,15	153,4	113,7	418,6	4,06	45,97	257,97	5,01	0,39	15,09		
Итого за день		143,87	107,65	87,40	8,81	348,36	2716,80	1323	532,2	2031	21,4	489,1	1261,44	13,2	1,37	45,4		

Завпроизводством:

Хурматуллина Р.М. (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина О.В. (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 10.10.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	4,46	2,91	4,44	0,53	16,65	123,26	109,6	23,73	111	0,47	17,66	32,93	0,06	0,08	0,52	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	180	2,58	2,74	2,53	0,00	13,42	84,39	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 сыром №3, сб.2021г.	50/5/20	12,43	7,78	16,49	0,59	30,42	320,69	308,7	35,57	229,4	1,4	119,6	136,7	1	0,1	0,21	
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	
Кефир №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	
Итого за 'Завтрак'		31,42	25,39	35,42	1,12	68,62	719,94	774,6	103,3	686,9	3,34	317,2	368,63	1,38	0,29	2,57	
Обед																	
Салат из свежих помидоров №13	60	0,56	0,00	2,97	0,00	3,76	42,71	9,52	8,87	16,37	0,43	0	48,68	0,28	0,03	10,14	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68	
Котлеты "Полтавские" с соусом № 539, сб.Онищенко ГГ2022	140	17,42	16,63	14,60	5,99	16,29	264,62	17,44	32,62	154	1,71	10,44	94,95	3,04	0,07	1,29	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	
Компот из кураги №310, сб.2021	180	0,90	0,00	0,05	0,05	29,31	111,15	27,62	17,06	22,73	0,59	0	104,94	0,99	0,01	0,12	
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	
груша ТК № 5	160	0,46	0,00	0,35	0,35	15,13	58,53	21,94	13,86	18,48	2,66	0	2,31	0,46	0,02	5,77	
Итого за 'Обед'		32,49	16,91	25,95	6,72	139,31	886,94	110,6	230	477,4	11,3	51,16	458,26	6,04	0,5	21	
Итого за день		63,91	42,29	61,38	7,83	207,93	1606,88	885,1	333,3	1164	14,6	368,4	826,89	7,42	0,79	23,56	

Завпроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.


Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 10.10.2023г. школа с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- дм, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины						
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	5,58	3,64	5,55	0,66	20,81	154,08	137	29,67	138,8	0,59	22,08	41,16	0,08	0,1	0,65	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 сыром №3, сб.2021г.	60/10/30	12,43	7,78	16,49	0,59	30,42	320,69	308,7	35,57	229,4	1,4	119,6	136,7	1	0,1	0,21	
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	
Кефир №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	
Итого за 'Завтрак'		32,82	26,42	36,82	1,25	74,27	760,13	812,6	110,5	722,5	3,47	322,8	379,06	1,39	0,31	2,75	
Обед																	
Салат из свежих помидоров №13	100	0,93	0,00	4,96	0,00	6,26	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6	
Котлеты "Полтавские" с соусом № 539, сб.Онищенко ГГ2022	150	18,66	17,82	15,64	6,41	17,45	283,52	18,69	34,95	165	1,84	11,19	101,73	3,26	0,07	1,38	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	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 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	
груша ТК № 5	160	0,46	0,00	0,35	0,35	15,13	58,53	21,94	13,86	18,48	2,66	0	2,31	0,46	0,02	5,77	
Итого за 'Обед'		37,66	18,16	30,78	7,31	166,57	1054,91	131	275,7	566,2	13,2	60,89	559,62	6,94	0,62	28,78	
Итого за день		70,49	44,58	67,60	8,56	240,84	1815,05	943,5	386,2	1289	16,7	383,7	938,68	8,34	0,93	31,53	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)