

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р. Басв

МЕНЮ на 11.09.2023г. 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная жидкая №209, сб. 2021	170	6,12	2,39	7,02	0,00	31,31	204,16	110,5	29,93	150,8	1,51	52,32	30,24	0,05	0,11	0,43	
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.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
Итого за 'Завтрак'		11,70	2,44	16,39	1,23	89,82	538,14	153,5	64,47	222,8	6,29	110,1	103,68	1,26	0,26	17,55	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Ши из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	250	2,00	0,26	5,39	0,00	10,66	96,00	41,81	19,92	47,63	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01	
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	160	16,92	15,66	11,33	0,05	18,92	244,37	33,51	35,92	191,9	1,31	23,44	164,68	5,12	0,09	1,82	
спагетти 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	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
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	
пряники сб.2021	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	177,55	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0	
Итого за 'Обед'		32,99	15,95	23,99	0,75	153,95	943,72	337,6	118	385,3	5,33	181,3	577,34	8,85	0,7	50,03	
Итого за день		44,69	18,39	40,38	1,98	243,77	1481,86	491,1	182,5	608,1	11,6	291,4	681,01	10,11	0,96	67,58	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 11.09.2023г. 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	P2,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная жидкая №209, сб. 2021	200	7,20	2,81	8,26	0,00	36,83	240,19	130	35,22	177,5	1,78	61,55	35,57	0,05	0,13	0,51	
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.5	90/10	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	
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 "		13,14	2,86	17,19	0,79	97,39	582,76	161,4	63,35	245,8	5,84	119,4	101,01	1,15	0,25	5,63	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	60	0,66	0,00	0,12	0,12	3,12	15,56	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом №55, сб.2021 г.	225	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	
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	100/40	14,81	13,71	9,91	0,05	16,55	213,82	29,32	31,43	167,9	1,15	20,51	144,1	4,48	0,08	1,59	
спагетти 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	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	80	5,96	0,00	0,71	0,71	36,77	180,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '		35,62	21,23	24,85	1,03	114,96	821,38	302,7	86,96	330,7	4,04	167,7	449,26	6,04	0,54	37,4	
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	
пряники сб.2021	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	177,55	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	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	
Итого за 'Полдник'		9,41	6,11	9,00	0,72	68,44	376,42	256,8	46,36	209,8	4,54	25,28	55,35	1,56	0,15	19,1	
Ужин																	
Зразы "Школьные" №105, сб.2021	100	12,69	10,70	16,64	0,00	13,92	253,29	24,87	27,42	145,6	1,7	61,77	79,24	1,86	0,06	0,58	
Картофель тушеный №146, сб. 2021	150	3,12	0,06	9,22	0,00	25,01	192,26	23,32	34,99	87,82	1,35	42,48	393,05	0,39	0,13	12,12	
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	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52	
Итого за 'Ужин'		21,66	13,66	29,31	0,33	70,14	620,83	164,3	94,24	353,8	4,28	116,3	494,35	2,69	0,28	13,21	
второй ужин																	
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	
ряженка №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 '		5,62	5,22	5,83	0,07	9,75	116,69	217,9	28,05	180,5	0,42	35,97	40,43	0,09	0,06	1,26	
Итого за день		85,45	49,08	86,18	2,94	360,68	2518,08	1103	319	1321	19,1	464,6	1140,42	11,53	1,29	76,6	

Зав.производством: _____

Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

О.В.

(Кузьмина О.В.)