

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

МЕНЮ на 13.01.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	150	7,51	2,81	9,86	0,00	34,14	249,92	139,1	55,93	209,4	1,59	51,5	56,87	0,72	0,2	0,51
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 №3, сб.2021г.	80/10	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
Салат из белокочанной капусты с изюмом №52, сб.2021	80	1,15	0,00	7,43	0,00	23,05	156,94	25,39	10,05	17,62	0,63	0	168,75	3,78	0,02	8,33
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		17,21	5,91	28,98	0,79	123,12	801,71	285	97,57	358,4	3,54	121,3	312,92	5,37	0,33	9,36
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01
Свекольник с мясом №70 сб.2021	200/25	8,97	7,66	9,21	0,00	14,21	170,87	29,84	29,76	113,8	2,05	11,33	186,33	0,35	0,06	3,97
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб.2021	90/40	11,52	10,20	9,42	0,15	16,43	195,91	48,93	36,65	149,6	0,89	12,83	104,51	3,82	0,07	1,28
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
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'		29,51	19,41	31,80	0,39	126,48	889,18	141,7	145	455,6	5,54	70,86	789,44	9,6	0,27	7,44
Полдник																
йогурт №297 сб. 2021	187,5	7,53	7,53	2,76	0,00	10,84	102,20	227,9	27,56	174,6	0,18	18,38	18,75	0	0,06	1,1
Печенье сб.2021 ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин сб.2021г.	264	1,96	0,00	0,44	0,44	22,43	96,88	74,05	28,31	50,09	0,65	0	17,42	0,44	0,09	130,7
Итого за 'Полдник'		11,63	7,57	8,79	0,44	51,14	327,89	301,9	55,88	224,7	0,84	18,38	36,17	0,44	0,14	131,8
Ужин																
Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб.2021	80	1,09	0,00	4,09	0,00	7,69	67,74	25,53	15,03	29,19	0,93	0	1,91	2,09	0,01	3,09
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	14,28	12,70	17,29	6,71	16,03	273,04	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	686	3,43	0,09	10,38
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
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'		19,50	14,15	23,16	7,03	51,93	483,38	120,7	73,07	267,9	4,18	11,95	698,91	5,96	0,17	13,73
Итого за день		77,85	47,04	92,73	8,65	352,68	2502,16	849,3	371,5	1306	14,1	222,5	1837,45	21,36	0,92	162,3

Зав.производством: _____ (Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 13.01.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
																	всего	в т.ч. жив.
Завтрак																		
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	180	6,75	2,53	8,87	0,00	30,72	224,92	125,2	50,34	188,5	1,43	46,35	51,18	0,64	0,18	0,46		
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 №3, сб. 2021г.	100/10	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		
Салат из белокочанной капусты с изюмом №52, сб. 2021	100	1,15	0,00	7,43	0,00	23,05	156,94	25,39	10,05	17,62	0,63	0	168,75	3,78	0,02	8,33		
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'		16,46	5,63	27,99	0,79	119,71	776,72	271,1	91,97	337,4	3,38	116,2	307,23	5,3	0,32	9,31		
Обед																		
Салат "Студенческий" №41, сб. 2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51		
Свекольник с мясом №70 сб. 2021	250/25	9,47	7,72	10,10	0,00	17,76	193,93	36,5	35,28	125,9	2,33	14,16	232,91	0,4	0,07	4,97		
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб. 2021	120/50	11,75	9,60	12,21	0,19	21,37	241,70	56,47	37,42	151,7	1,01	15,4	100,56	5	0,08	1,51		
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0		
Компот из кураги и чернослива №310, сб. 2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18		
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'		31,26	19,25	37,64	0,49	138,84	995,93	161,6	157,6	491,7	6,29	80,76	919,4	11,83	0,32	9,16		
Полдник																		
йогурт №297 сб. 2021	187,5	7,53	7,53	2,76	0,00	10,84	102,20	227,9	27,56	174,6	0,18	18,38	18,75	0	0,06	1,1		
Печенье сб. 2021 ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
апельсин сб. 2021г.	264	1,96	0,00	0,44	0,44	22,43	96,88	74,05	28,31	50,09	0,65	0	17,42	0,44	0,09	130,7		
Итого за 'Полдник'		11,63	7,57	8,79	0,44	51,14	327,89	301,9	55,88	224,7	0,84	18,38	36,17	0,44	0,14	131,8		
Ужин																		
Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб. 2021	80	1,09	0,00	4,09	0,00	7,69	67,74	25,53	15,03	29,19	0,93	0	1,91	2,09	0,01	3,09		
Рагу овощное с мясом №118, сб. 2014 г.	250	17,85	15,88	21,61	8,38	20,04	341,31	43,21	51,46	213,9	3,16	7,43	857,5	4,29	0,12	12,98		
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 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'		24,62	17,33	27,68	8,91	66,05	599,76	133,8	89,83	327,7	5,21	13,43	870,42	7,07	0,23	16,33		
Итого за день		83,97	49,77	102,11	10,62	375,75	2700,30	868,4	395,3	1381	15,7	228,7	2133,22	24,63	1	166,6		

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


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



МЕНЮ на 13.01.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	150	5,63	2,11	7,40	0,00	25,60	187,44	104,3	41,95	157,1	1,19	38,63	42,65	0,54	0,15	0,38	
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 №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	
Салат из белокачанной капусты с изюмом №52, сб. 2021	100	1,15	0,00	7,43	0,00	23,05	156,94	25,39	10,05	17,62	0,63	0	168,75	3,78	0,02	8,33	
Итого за 'Завтрак'		14,34	5,20	26,31	0,59	93,99	655,75	250,3	83,58	306	3,14	108,5	298,7	5,19	0,29	9,24	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб. 2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Свекольник с мясом №70 сб. 2021	200/25	8,97	7,66	9,21	0,00	14,21	170,87	29,84	29,76	113,8	2,05	11,33	186,33	0,35	0,06	3,97	
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб. 2021	90/40	11,52	10,20	9,42	0,15	16,43	195,91	48,93	36,65	149,6	0,89	12,83	104,51	3,82	0,07	1,28	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0	
Компот из кураги и чернослива №310, сб. 2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
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	
апельсин сб. 2021г.	264	1,96	0,00	0,44	0,44	22,43	96,88	74,05	28,31	50,09	0,65	0	17,42	0,44	0,09	130,7	
Итого за 'Обед'		33,27	19,41	32,45	1,04	160,76	1042,63	220,4	180,1	522,2	6,56	70,86	806,82	10,33	0,4	138,1	
Итого за день		47,61	24,61	58,76	1,63	254,75	1698,38	470,6	263,7	828,2	9,7	179,3	1105,52	15,52	0,68	147,4	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 13.01.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	180	6,75	2,53	8,87	0,00	30,72	224,92	125,2	50,34	188,5	1,43	46,35	51,18	0,64	0,18	0,46		
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 №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		
Салат из белокочанной капусты с изюмом №52, сб. 2021	100	1,15	0,00	7,43	0,00	23,05	156,94	25,39	10,05	17,62	0,63	0	168,75	3,78	0,02	8,33		
Итого за 'Завтрак'		15,46	5,63	27,79	0,59	99,11	693,24	271,1	91,97	337,4	3,38	116,2	307,23	5,3	0,32	9,31		
Обед																		
Салат "Студенческий" №41, сб. 2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51		
Свекольник с мясом №70 сб. 2021	250/25	9,47	7,72	10,10	0,00	17,76	193,93	36,5	35,28	125,9	2,33	14,16	232,91	0,4	0,07	4,97		
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб. 2021	120/50	11,75	9,60	12,21	0,19	21,37	241,70	56,47	37,42	151,7	1,01	15,4	100,56	5	0,08	1,51		
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0		
Компот из кураги и чернослива №310, сб. 2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18		
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		
апельсин сб. 2021г.	264	1,96	0,00	0,44	0,44	22,43	96,88	74,05	28,31	50,09	0,65	0	17,42	0,44	0,09	130,7		
Итого за 'Обед'		35,92	19,25	38,40	1,25	178,95	1177,20	242,5	196	566,2	7,48	80,76	936,76	12,7	0,46	139,8		
Итого за день		51,38	24,88	66,19	1,84	278,06	1870,44	513,6	288	903,6	10,9	196,9	1243,99	17,99	0,77	149,2		

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)