

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

МЕНЮ на 13.01.2025 г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- 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,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Вермишель с тертым сыром № 229 сб.2021	180	10,81	5,32	15,87	0,00	34,67	325,45	210,4	18,56	163,4	0,92	112,8	125,96	0,99	0,07	0,14
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
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
Апельсин сб.2021г.	295	0,73	0,00	0,16	0,16	8,36	36,08	27,58	10,55	18,66	0,24	0	6,49	0,16	0,03	48,68
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 '		16,22	5,32	16,71	0,84	96,36	595,39	262,8	52,2	235,8	4,9	112,8	132,45	1,96	0,19	52,82
Обед																
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	28,54	11,35	20,74	0,38	0	173,43	1,94	0,02	11,12
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	200	4,26	2,77	0,48	0,40	12,14	68,56	15,27	22,28	76,02	0,7	0,9	3,26	0,15	0,07	3,88
Котлеты с соусом № 99, сб. shk. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41
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 изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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
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
Итого за 'Обед'		31,13	16,67	24,22	6,95	124,30	815,36	98,38	200,1	444,5	7,32	38,6	314,14	6,15	0,44	16,41
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
Блины, № 257, сб. 2021	100	7,10	3,10	12,59	0,00	32,50	270,53	85,64	14,91	97,23	0,67	50,81	40,81	0,06	0,07	0,36
Итого за 'Полдник'		12,85	9,21	18,53	0,00	41,51	381,78	308,1	40,58	262,2	0,85	76,1	87,17	0,06	0,13	1,45
Ужин																
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	75/75	13,36	12,55	6,55	0,02	8,18	141,40	35,79	44,18	147,8	0,95	5,46	9,23	0,28	0,07	2,4
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,57	23,92	138,40	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	3,28	0,05	8,67	0,59	20,51	168,02	18,33	23,03	79,28	1,93	57,82	65,8	0,8	0,09	0
Итого за 'Ужин '		22,39	15,66	21,63	1,18	67,53	541,57	174	110,7	385	4,23	96,87	125,45	1,26	0,32	8,97
второй ужин																
Кефир №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
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
Итого за 'второй ужин'		6,41	5,12	5,81	0,16	15,48	142,94	215,4	30,09	181,8	0,5	35,28	39,6	0,22	0,08	1,23
Итого за день		89,00	51,98	86,89	9,13	345,18	2477,05	1059	433,6	1509	17,8	359,6	698,81	9,65	1,16	80,89

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

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 13.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Вермишель с тертым сыром № 229 сб.2021	200	12,01	5,91	17,63	0,00	38,53	361,61	233,8	20,62	181,5	1,02	125,3	139,96	1,1	0,08	0,16
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	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
Апельсин сб.2021г.	295	0,73	0,00	0,16	0,16	8,36	36,08	27,58	10,55	18,66	0,24	0	6,49	0,16	0,03	48,68
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'		17,94	5,91	18,53	0,91	103,59	647,59	287,7	56,42	259,7	5,14	125,3	146,45	2,15	0,21	52,83
Обед																
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	100	2,19	0,00	6,31	0,00	10,19	101,65	47,56	18,92	34,57	0,63	0	289,04	3,24	0,03	18,54
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	5,32	3,46	0,60	0,50	15,18	85,69	19,09	27,85	95,02	0,87	1,12	4,08	0,18	0,09	4,85
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41
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 изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	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
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'		35,80	17,37	28,11	7,19	147,00	954,87	127,6	244,6	530,4	8,99	43,6	436,19	7,79	0,54	24,79
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
Блины, № 257, сб. 2021	100	7,10	3,10	12,59	0,00	32,50	270,53	85,64	14,91	97,23	0,67	50,81	40,81	0,06	0,07	0,36
Итого за 'Полдник'		12,85	9,21	18,53	0,00	41,51	381,78	308,1	40,58	262,2	0,85	76,1	87,17	0,06	0,13	1,45
Ужин																
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	90/90	16,03	15,06	7,86	0,02	9,82	169,68	42,94	53,02	177,3	1,14	6,55	11,07	0,33	0,09	2,88
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,47	0,02	4,31	0,69	28,70	166,08	16,86	37,56	95,55	1,48	25,9	34,11	0,23	0,15	7,26
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
Итого за 'Ужин'		27,05	18,17	23,66	1,30	83,86	647,13	180,4	122,2	404,2	3,93	102,3	132,48	1,44	0,37	10,66
второй ужин																
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
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 'второй ужин'		6,17	5,68	6,36	0,09	10,90	128,48	237,8	30,89	197,8	0,48	39,2	44,08	0,11	0,07	1,37
Итого за день		99,82	56,35	95,19	9,49	386,86	2759,86	1142	494,6	1654	19,4	386,5	846,36	11,55	1,32	91,11

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 13.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Вермишель с тертым сыром № 229 сб.2021	180	10,81	5,32	15,87	0,00	34,67	325,45	210,4	18,56	163,4	0,92	112,8	125,96	0,99	0,07	0,14
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	65	3,35	0,00	0,42	0,42	21,91	104,26	9,77	14,01	36,95	0,85	0	0	0,56	0,07	0
Апельсин сб.2021г.	295	0,73	0,00	0,16	0,16	8,36	36,08	27,58	10,55	18,66	0,24	0	6,49	0,16	0,03	48,68
Итого за 'Завтрак'		14,97	5,32	16,47	0,61	74,08	500,89	248	43,12	219	2,04	112,8	132,45	1,71	0,17	48,82
Обед																
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	60	1,31	0,00	3,78	0,00	6,11	60,99	28,54	11,35	20,74	0,38	0	173,43	1,94	0,02	11,12
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	200	4,26	2,77	0,48	0,40	12,14	68,56	15,27	22,28	76,02	0,7	0,9	3,26	0,15	0,07	3,88
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41
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
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
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'		31,61	16,67	24,40	7,13	110,93	771,19	111,5	207,6	457,6	10	38,6	314,16	6,33	0,46	20,41
Итого за день		46,57	21,99	40,88	7,74	185,00	1272,08	359,5	250,7	676,6	12,1	151,4	446,61	8,04	0,62	69,23

Завпроизводством: Жу (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 13.01.2025 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																
Вермишель с тертым сыром № 229 сб.2021	200	12,01	5,91	17,63	0,00	38,53	361,61	233,8	20,62	181,5	1,02	125,3	139,96	1,1	0,08	0,16
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
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
Апельсин сб.2021г.	295	0,73	0,00	0,16	0,16	8,36	36,08	27,58	10,55	18,66	0,24	0	6,49	0,16	0,03	48,68
Итого за 'Завтрак '		16,43	5,91	18,27	0,64	79,62	545,07	272,2	46,26	240	2,21	125,3	146,45	1,87	0,18	48,83
Обед																
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	100	2,19	0,00	6,31	0,00	10,19	101,65	47,56	18,92	34,57	0,63	0	289,04	3,24	0,03	18,54
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	7,52	5,80	0,62	0,50	15,18	94,67	19,39	26,97	115	0,88	1,87	5,64	0,47	0,09	4,96
Котлеты с соусом № 99, сб. shk. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41
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
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.	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.	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
Итого за 'Обед'		38,74	19,71	28,34	7,41	135,32	927,68	141,7	252,3	566,2	11,8	44,35	437,76	8,29	0,57	28,9
Итого за день		55,17	25,62	46,61	8,05	214,93	1472,76	413,9	298,5	806,2	14	169,7	584,21	10,15	0,75	77,73

Завпроизводством: Ху (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)