

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 13.09.2023г. 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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	
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	
Овощи в ассортименте ТК№ 198 Онищенко Г.Г. 2022г.	100	0,99	0,00	7,12	7,12	4,81	84,86	13,95	12,71	26,18	0,62	0	121,83	3,55	0,05	72,85	
Итого за 'Завтрак'		20,73	17,67	33,04	7,44	38,51	527,44	225,4	60,55	358,5	4,23	241,3	526,21	4,78	0,2	73,58	
Обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	120	2,30	0,00	3,10	0,13	13,73	86,33	29,5	29,7	70,1	0,98	0	494,03	0,23	0,12	14,71	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Перец фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
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.1	70	5,21	0,00	0,62	0,62	32,17	157,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	140	1,12	0,00	0,42	0,42	15,54	67,77	28	12,6	28	0,7	0	23,8	0,84	0,08	14	
Итого за 'Обед'		33,57	17,52	20,33	2,25	161,02	934,57	115,7	107,9	333,5	6,19	22,52	1189,07	3,44	0,49	36,06	
Итого за день		54,30	35,19	53,37	9,69	199,53	1462,01	341,1	168,5	691,9	10,4	263,8	1715,27	8,22	0,69	109,6	

Запроизводством: Жаф (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра М (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 13.09.2023г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев-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																
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28
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
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
Овощи в ассортименте ТК№ 198 Онищенко Г.Г. 2022г.	100	0,99	0,00	7,12	7,12	4,81	84,86	13,95	12,71	26,18	0,62	0	121,83	3,55	0,05	72,85
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'		26,36	22,59	40,73	7,64	59,94	703,02	271,2	73,89	443,1	7,82	317,7	653,64	5,24	0,24	77,65
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	120	2,30	0,00	3,10	0,13	13,73	86,33	29,5	29,7	70,1	0,98	0	494,03	0,23	0,12	14,71
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73
Перец фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.92	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г	90	6,70	0,00	0,79	0,79	41,37	202,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		29,72	17,52	19,02	1,50	130,27	789,34	73,37	76,24	256,1	4,35	19,69	1107,66	2,03	0,31	21,13
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
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0
слива ТК № 5 сб. 2021г.	140	1,12	0,00	0,42	0,42	15,54	67,77	28	12,6	28	0,7	0	23,8	0,84	0,08	14
Итого за 'Полдник'		7,70	6,11	7,34	0,42	48,67	282,36	255,3	41,26	203,8	1,33	25,88	71,05	1,05	0,15	15,1
Ужин																
огурцы свежие порц.ТК № 8 сб. 2021	100	0,80	0,00	0,10	0,10	3,50	15,93	23	14	42	0,6	0	10	0,1	0,03	10
Макаронные изделия с тертым сыром № 229 сб.2021	200	11,42	5,33	17,04	0,00	38,53	353,82	211,6	19,4	168,2	1,01	120,7	134,67	1,09	0,08	0,14
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
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Ужин'		17,45	5,33	17,80	0,76	95,64	607,02	252,9	55,76	268,5	3,01	120,7	144,81	2,07	0,21	11,26
второй ужин																
ряженка №297 сб. 2021	175	6,08	6,08	6,71	0,00	8,39	122,31	251,8	29,37	199,3	0,21	41,96	47,1	0	0,06	1,47
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 'второй ужин'		6,33	6,08	6,76	0,04	9,92	129,42	253,1	31,1	205,1	0,35	41,96	47,14	0,05	0,07	1,47
Итого за день		87,56	57,63	91,65	10,37	344,44	2511,16	1106	278,2	1377	16,9	526	2024,3	10,44	0,99	126,6

Завпроизводством: Зай (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 13.09.2023г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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	
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	
Овощи в ассортименте ТК№ 198 Онищенко Г.Г. 2022г.	100	0,99	0,00	7,12	7,12	4,81	84,86	13,95	12,71	26,18	0,62	0	121,83	3,55	0,05	72,85	
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'		21,73	17,67	33,24	7,64	59,11	613,92	239,4	68,55	372,5	7,03	241,3	526,21	4,98	0,22	77,58	
Обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	60	1,15	0,00	1,55	0,07	6,86	43,17	14,75	14,85	35,05	0,49	0	247,02	0,11	0,06	7,36	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
Перец фаршированный с мясом и рисом №114 сб.2021	250	15,51	17,41	12,37	0,13	16,89	236,56	22,23	21,86	124,8	1,9	8,36	383,22	1,59	0,04	2,69	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
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'		27,83	17,52	17,38	1,35	118,81	723,63	58,62	61,38	221	3,86	19,69	860,65	1,92	0,25	13,77	
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	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	140	1,12	0,00	0,42	0,42	15,54	67,77	28	12,6	28	0,7	0	23,8	0,84	0,08	14	
Итого за 'Полдник'		7,70	6,11	7,34	0,42	48,67	282,36	255,3	41,26	203,8	1,33	25,88	71,05	1,05	0,15	15,1	
Ужин																	
огурцы свежие порц. ТК № 8 сб. 2021	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,80	12,74	18,4	11,2	33,6	0,48	0	8	0,08	0,02	8	
Макаронные изделия с тертым сыром № 229 сб.2021	180	10,28	4,79	15,34	0,00	34,67	318,43	190,4	17,46	151,4	0,91	108,6	121,2	0,98	0,07	0,13	
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	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Ужин'		13,05	4,79	15,68	0,35	70,86	472,22	218,1	38,08	209,2	2,01	108,6	129,34	1,42	0,14	9,25	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		7,80	5,22	6,08	0,33	24,05	185,04	223,3	35,96	199,3	0,83	35,97	40,37	0,43	0,11	1,26	
Итого за день		78,11	51,31	79,73	10,08	321,49	2277,16	994,8	245,2	1206	15,1	431,5	1627,62	9,8	0,86	117	

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