

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 13.10.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,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			
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			
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			
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32			
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'		21,77	16,22	28,18	0,66	68,17	603,82	221,1	61,68	335	6,77	235,3	582,64	3,56	0,2	21,79			
Обед																			
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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			
Суп "Салоники" №250 сб.Онищенко Г.Г.	250	14,52	10,58	14,43	5,00	29,10	301,66	32,43	41,38	145,6	2,29	0	440,31	2,81	0,15	9,9			
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	100	17,81	17,71	0,68	0,00	0,82	80,10	23,15	27,29	157,7	0,51	9,23	92,3	1,13	0,08	0,27			
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	200	4,09	0,01	5,48	0,38	26,92	167,77	58,9	38,41	87,57	1,5	14,1	69,62	1,84	0,11	24,79			
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	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'		38,47	28,39	20,87	5,61	105,60	742,34	126,9	123,7	421,9	5,27	23,33	682,13	6,34	0,39	49,96			
Полдник																			
снежок №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			
апельсин сб.2021г.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5			
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	45	3,20	0,05	8,40	0,00	26,80	193,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Полдник'		10,41	5,74	15,01	0,34	52,06	382,71	292,7	49,43	225,1	0,7	39,2	57,53	0,34	0,13	102,9			
Ужин																			
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	250	4,57	0,08	19,34	0,00	28,52	300,15	43,91	33,77	82,02	1,39	44,93	238,86	5,15	0,09	5,54			
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			
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			
Итого за 'Ужин'		11,56	3,12	22,68	0,52	70,40	522,23	161,8	63,2	205,8	2,55	56,93	260,86	5,85	0,2	6,06			
Итого за день		82,20	53,47	86,74	7,13	296,23	2251,10	802,5	298	1188	15,3	354,8	1583,17	16,08	0,92	180,7			

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

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 13.10.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																			
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25			
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			
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			
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65			
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'		26,52	19,17	33,77	0,85	81,31	724,23	256,7	75,47	402	7,79	281,2	706,44	4,47	0,25	26,16			
Обед																			
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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			
Суп "Салоники" №250 сб.Онищенко Г.Г.	250	14,52	10,58	14,43	5,00	29,10	301,66	32,43	41,38	145,6	2,29	0	440,31	2,81	0,15	9,9			
филе горбуши 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			
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	200	4,09	0,01	5,48	0,38	26,92	167,77	58,9	38,41	87,57	1,5	14,1	69,62	1,84	0,11	24,79			
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.	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'		42,80	31,94	21,14	5,75	109,89	778,21	138,9	139,4	471,6	5,93	25,17	753,84	6,91	0,44	60,02			
Полдник																			
снежок №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			
апельсин сб.2021г.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5			
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	45	3,20	0,05	8,40	0,00	26,80	193,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за 'Полдник'		10,41	5,74	15,01	0,34	52,06	382,71	292,7	49,43	225,1	0,7	39,2	57,53	0,34	0,13	102,9			
Ужин																			
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	300	5,48	0,10	23,21	0,00	34,22	360,18	52,7	40,52	98,43	1,67	53,92	286,63	6,18	0,1	6,65			
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			
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			
Итого за 'Ужин'		13,50	3,14	26,68	0,65	82,85	614,33	173,6	74,26	233,6	3,09	65,92	308,63	7,05	0,24	7,17			
Итого за день		93,23	59,99	96,61	7,59	326,11	2499,49	861,8	338,6	1332	17,5	411,5	1826,44	18,77	1,05	196,2			

Завпроизводством: Жет (Хурматуллина Р.М.) Медсестра К (Кузьмина О.В.)

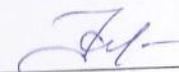
Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 13.10.2023г. 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	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		
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,40	1,31	1,31	0,00	10,22	56,17	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23		
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		
снежок №297 сб. 2021	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03		
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	20	1,42	0,02	3,73	0,00	11,91	85,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'		23,55	20,36	32,53	0,33	47,36	575,25	327,1	52,85	415,2	3,24	264,1	425,2	1,22	0,17	1,47		
Обед																		
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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		
Суп "Салоники" №250 сб.Онищенко Г.Г.	200	5,78	2,63	6,53	4,00	23,28	172,83	23,15	26,41	60,5	0,99	0	352,25	2,12	0,1	7,92		
филе горбуши 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		
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	200	4,09	0,01	5,48	0,38	26,92	167,77	58,9	38,41	87,57	1,5	14,1	69,62	1,84	0,11	24,79		
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.	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.	205	1,52	0,00	0,34	0,34	17,42	75,23	57,5	21,99	38,9	0,51	0	13,53	0,34	0,07	101,5		
Итого за 'Обед'		31,28	18,67	13,45	5,16	128,97	737,31	177,5	134,8	376,5	4,81	22,4	598,33	6,16	0,44	149,4		
Итого за день		54,83	39,03	45,99	5,49	176,33	1312,56	504,5	187,6	791,7	8,05	286,5	1023,53	7,39	0,62	150,9		

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

