

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



МЕНЮ на 13.12.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	160	13,85	13,51	21,00	0,00	5,35	262,76	96,8	22,93	220,5	2,36	201,4	49,75	0,08	0,12	2,63	
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.	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	
груша ТК № 5	180	0,54	0,00	0,40	0,40	17,57	67,97	25,48	16,09	21,46	3,08	0	2,68	0,54	0,03	6,7	
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'		21,07	14,96	23,57	1,12	81,84	607,94	201,4	70,36	340,6	9,36	207,4	63,43	1,51	0,26	13,59	
Обед																	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200	1,78	0,19	4,20	0,00	11,28	87,74	24,36	13,67	48,87	0,51	6,86	165,83	1,54	0,04	6,1	
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	100	20,83	15,70	16,33	0,00	3,59	244,09	17,26	19,72	134,3	2,12	7,65	218	0,52	0,03	0,07	
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГТ	150	4,15	0,00	12,32	12,32	41,91	293,75	12,86	34,92	90,28	0,76	0	496,5	5,65	0,06	6,02	
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 подовый "Уныш" №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'		28,63	15,89	33,09	12,56	99,76	793,18	96,12	101,1	321,3	4,71	14,51	998,03	9,13	0,15	12,37	
Полдник																	
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	65	5,54	0,00	2,08	2,08	67,61	303,80	21,77	26,17	63,24	1,99	0	0	1,21	0,12	0,23	
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 'Полдник'		10,75	5,22	7,84	2,08	74,81	408,65	237,6	51,35	234,1	2,17	35,97	40,37	1,21	0,17	1,49	
Ужин																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	60	0,78	0,00	3,47	0,00	10,66	72,85	14,42	8,44	16,57	0,54	0	0,98	1,77	0	0,39	
Куры отварные №132, сб.2021	100	26,06	27,66	24,62	0,00	0,44	327,31	22,58	24,33	220,4	2,15	63,84	109,44	0,77	0,08	1,27	
Запеканка картофельная с овощами №173, сб. 2021	200	5,80	2,43	10,47	0,04	28,95	228,89	30,85	31,41	106,5	1,61	21,78	13,33	0,07	0,11	4,81	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.-3	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	
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'		40,20	33,19	50,04	0,63	85,39	940,43	188,4	95,77	474,8	5,61	155,4	211,05	3,49	0,32	6,99	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1	
Итого за день		107,42	75,36	120,62	16,53	357,56	2893,53	949	348,5	1547	22,3	438,6	1359,24	15,5	0,99	35,54	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 13.12.2023г. 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	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	180	15,58	15,20	23,62	0,00	6,02	295,61	108,9	25,8	248	2,65	226,6	55,97	0,09	0,13	2,96		
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		
груша ТК № 5	180	0,54	0,00	0,40	0,40	17,57	67,97	25,48	16,09	21,46	3,08	0	2,68	0,54	0,03	6,7		
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'		23,83	16,65	26,33	1,26	89,25	672,86	216,5	77,54	379,5	9,91	232,6	69,65	1,69	0,3	13,92		
Обед																		
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250	2,23	0,24	5,25	0,00	14,10	109,68	30,45	17,09	61,09	0,63	8,57	207,29	1,93	0,04	7,63		
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	120	24,99	18,83	19,60	0,00	4,31	292,90	20,71	23,67	161,1	2,54	9,18	261,6	0,63	0,04	0,08		
Ризотто ТК № 381сб.Онищенко ГТ	180	4,98	0,00	14,78	14,78	50,29	352,50	15,43	41,9	108,3	0,91	0	595,8	6,77	0,07	7,23		
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 "Уныш" №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'		34,39	19,07	39,93	15,08	113,73	932,16	110	117,7	386,2	5,6	17,75	1182,44	10,82	0,19	15,11		
Полдник																		
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	65	8,52	0,00	3,21	3,21	104,02	467,39	33,5	40,27	97,29	3,06	0	0	1,85	0,18	0,36		
ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51		
Итого за 'Полдник '		14,78	6,26	10,11	3,21	112,65	593,20	292,5	70,48	302,3	3,28	43,16	48,44	1,85	0,24	1,87		
Ужин																		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	100	1,31	0,00	5,78	0,00	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65		
Запеканка картофельная с овощами №173, сб. 2021	200	5,80	2,43	10,47	0,04	28,95	228,89	30,85	31,41	106,5	1,61	21,78	13,33	0,07	0,11	4,81		
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.	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		
Итого за 'Ужин'		14,66	5,52	27,74	0,63	92,06	661,69	175,4	77,07	265,5	3,83	91,6	102,27	3,89	0,24	5,98		
второй ужин																		
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		
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		
Итого за 'второй ужин'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1		
Итого за день		94,44	53,62	110,18	20,31	423,44	3003,24	1020	372,8	1510	23,1	410,4	1449,15	18,43	1,06	37,98		

Завпроизводством:

Jat

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

R

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 13.12.2023г. 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 с зеленым горошком №235, сб.2021	180	15,58	15,20	23,62	0,00	6,02	295,61	108,9	25,8	248	2,65	226,6	55,97	0,09	0,13	2,96
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
ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51
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
Итого за 'Завтрак'		27,84	22,91	33,43	0,46	73,72	699,43	436,2	80,19	542,8	4,3	276,4	116,32	0,9	0,3	4,73
Обед																
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250	2,23	0,24	5,25	0,00	14,10	109,68	30,45	17,09	61,09	0,63	8,57	207,29	1,93	0,04	7,63
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	120	24,99	18,83	19,60	0,00	4,31	292,90	20,71	23,67	161,1	2,54	9,18	261,6	0,63	0,04	0,08
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГГ	180	4,98	0,00	14,78	14,78	50,29	352,50	15,43	41,9	108,3	0,91	0	595,8	6,77	0,07	7,23
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.	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
Хлеб подовый "Уныш" №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'		36,57	19,07	40,19	15,34	128,03	1000,51	115,3	125,6	404,9	6,01	17,75	1182,37	11,16	0,23	15,11
Итого за день		64,41	41,98	73,61	15,79	201,75	1699,94	551,6	205,8	947,7	10,3	294,1	1298,69	12,07	0,53	19,84

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)