

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



МЕНЮ на 14.10.2022г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак						2,53	302,19	95,96	16,01	212,8	2,39	256,8	413,4	0,84	0,07	0,21
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,91	14,79	26,31	0,00							12	22,07	0,01	0,03	0,52
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					
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
помидоры свежие порц.ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20
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'		23,76	17,74	38,48	0,95	72,06	722,11	244,4	80,46	392,6	7,68	326,7	607,17	2,49	0,26	24,73
Обед						9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09							16,8	179,46	0,24	0,06	3,68
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62					
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8
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'		26,98	16,77	24,79	0,33	78,39	623,62	217,9	109,4	381,8	5,28	113,1	639,99	1,43	0,29	46,5
Шанежка с картофелем, № 5.4 сб. 2021	80	7,76	2,00	8,44	0,00	43,21	278,45	55,88	22,35	105,4	1,13	41,53	76,81	0,99	0,11	1,07
Кефир №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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5
Итого за "		12,72	6,26	13,85	0,70	69,39	449,34	260,3	58,68	264,3	5,12	70,93	118,56	1,34	0,21	19,59
Ужин						2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
огурцы свежие порц.ТК № 8 сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06							84,52	32,65	0,05	0,06	0,17
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	180	8,56	4,31	10,67	0,00	29,12	246,00	58,18	12,64	102,6	1,21					
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 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
Итого за 'Ужин'		11,69	4,31	11,07	0,41	57,21	370,86	79,76	31,82	156,3	2,25	84,52	38,65	0,54	0,13	6,17
Итого за день		75,15	45,08	88,19	2,38	277,05	2165,92	802,3	280,4	1195	20,3	595,2	1404,37	5,8	0,88	96,99

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 14.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,55	19,73	35,08	0,00	3,38	402,92	128	21,34	283,7	3,19	342,5	551,2	1,12	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 с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.-2	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		
помидоры свежие порц.ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20		
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'		28,40	22,67	47,25	0,95	72,91	822,84	276,4	85,8	463,5	8,47	412,3	744,97	2,77	0,28	24,8		
Обед																		
Винегрет овощной №42, сб.2021-1	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26		
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6		
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21		
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8		
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'		28,21	16,83	25,90	0,41	86,19	667,90	227,5	120,2	411,3	5,79	117,3	767,25	1,6	0,33	49,87		
Ужин																		
Шанежка с картофелем, № 5.4 сб. 2021	80	7,76	2,00	8,44	0,00	43,21	278,45	55,88	22,35	105,4	1,13	41,53	76,81	0,99	0,11	1,07		
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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
Итого за "		13,57	7,11	14,79	0,70	70,57	466,48	295,6	62,79	292,3	5,15	76,81	125,16	1,34	0,22	19,8		
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		
Макароньы, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	180/5	8,56	4,31	10,67	0,00	29,12	246,00	58,18	12,64	102,6	1,21	84,52	32,65	0,05	0,06	0,17		
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		
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		
Итого за 'Ужин'		14,43	4,31	11,42	0,75	74,76	454,24	91,87	45,4	193,1	3,02	84,52	40,65	1	0,19	8,17		
Итого за день		84,61	50,93	99,36	2,81	304,43	2411,46	891,3	314,2	1360	22,4	690,9	1678,03	6,7	1,02	102,6		

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 14.10.2022г. 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	В1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,91	14,79	26,31	0,00	2,53	302,19	95,96	16,01	212,8	2,39	256,8	413,4	0,84	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 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		
Кефир №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		
Шанежка с картофелем, № 5.4 сб. 2021	80	7,76	2,00	8,44	0,00	43,21	278,45	55,88	22,35	105,4	1,13	41,53	76,81	0,99	0,11	1,07		
Итого за 'Завтрак'		33,90	24,00	51,27	0,59	96,40	979,03	451,5	99,39	602,8	5,43	397,6	610,58	2,71	0,35	2,82		
Обед																		
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81		
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68		
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21		
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8		
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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
Итого за 'Обед'		29,48	16,77	25,71	1,24	110,54	765,38	250,5	131,9	417,6	9,5	113,1	648,7	2,07	0,37	64		
Итого за день		63,38	40,77	76,98	1,83	206,94	1744,42	702	231,3	1020	14,9	510,7	1259,28	4,79	0,72	66,82		

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 14.10.2022г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,55	19,73	35,08	0,00	3,38	402,92	128	21,34	283,7	3,19	342,5	551,2	1,12	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 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	
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	
Шанежка с картофелем, № 5.4 сб. 2021	80	7,76	2,00	8,44	0,00	43,21	278,45	55,88	22,35	105,4	1,13	41,53	76,81	0,99	0,11	1,07	
Итого за 'Завтрак '		39,39	29,79	60,98	0,59	98,42	1096,90	518,8	108,8	701,7	6,26	489,1	754,98	2,99	0,38	3,1	
Обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6	
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
Итого за 'Обед'		31,60	16,83	26,92	1,43	124,16	837,48	262,4	146	455	10,2	117,3	775,93	2,38	0,43	67,37	
Итого за день		70,99	46,62	87,90	2,01	222,58	1934,39	781,1	254,9	1157	16,4	606,4	1530,91	5,38	0,81	70,47	

Завпроизводством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)