

МЕНЮ на 15.01.2025 г. 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб. 2021	160	14,84	15,78	28,07	0,00	2,70	322,34	102,4	17,07	226,9	2,55	274	440,96	0,89	0,07	0,22
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
Икра кабачковая №49, сб. 2021	60	1,47	0,00	4,97	0,16	8,84	81,60	32,93	14,11	28,81	0,65	0	94,8	1,92	0,02	4,62
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 '		22,99	17,23	35,21	0,88	70,46	681,14	214,4	62,52	354,4	7,11	280	546,76	3,71	0,21	9,1
Обед																
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39
Суп крестьянский с крупой №67, сб. 2021	200/10	2,04	0,20	4,57	0,26	11,51	93,46	24,8	17,35	45,05	0,59	7,2	174,36	1,56	0,05	6,41
Гуляш №96, сб. 2021	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28
Рис отварной, сб. 2021	150	3,74	0,03	5,99	0,00	39,36	226,85	31,75	27,22	81,75	0,75	39,83	44,08	0,28	0,04	0
Компот из кураги и чернослива №310, сб. 2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	29,12	111,48	37,93	28,16	32,43	0,91	0	117,6	1,28	0,02	0,18
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	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'		23,73	13,49	29,85	0,63	102,16	755,60	130,2	123,3	362,9	5,46	47,03	1499,99	7,74	0,21	8,25
Полдник																
Батон с повидлом №1/1, сб. 2021г.	72,5	6,17	0,00	2,33	2,33	75,42	338,86	24,29	29,2	70,53	2,22	0	0	1,34	0,13	0,26
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	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 'Полдник '		6,95	0,00	3,04	3,05	95,77	424,65	52,29	44,95	89,78	6,07	0	8,75	1,69	0,18	17,76
Ужин																
Огурцы консервированные с лимонной кислотой сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3
Запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	250	10,78	1,43	12,53	0,78	41,26	316,79	46,53	54,02	151,3	2,56	54,78	126,05	0,67	0,21	24,65
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2021г.	50	3,72	0,00	0,44	0,44	22,98	112,72	0	0	0	0	0	0	0	0	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'		17,84	4,48	15,84	1,28	80,66	531,84	166,2	74,6	244	3,03	66,78	151,05	0,73	0,25	28,17
Второй ужин																
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
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'		7,29	6,26	7,04	0,13	15,37	157,89	262	34,52	216,4	0,48	43,16	48,44	0,17	0,09	1,51
Итого за день		78,80	41,46	90,98	5,97	364,42	2551,12	825	339,9	1267	22,2	436,9	2254,99	14,04	0,94	64,79

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

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 15.01.2025 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,69	17,75	31,57	0,00	3,04	362,63	115,2	19,21	255,3	2,87	308,2	496,08	1,01	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
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,96	0,00	6,62	0,22	11,78	108,80	43,9	18,82	38,42	0,86	0	126,4	2,56	0,03	6,16
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	19,20	40,51	1,07	80,49	780,71	241,2	73,67	403,7	7,91	314,2	633,48	4,63	0,25	10,67
Обед																
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250/10	2,55	0,25	5,71	0,33	14,39	116,83	31	21,68	56,32	0,74	9	217,95	1,95	0,07	8,01
Гуляш №96, сб.2021	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28
Рис отварной, сб. 2021	180	4,48	0,04	7,18	0,00	47,23	272,22	38,1	32,66	98,1	0,9	47,79	52,89	0,34	0,04	0
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	29,12	111,48	37,93	28,16	32,43	0,91	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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		26,95	13,55	35,43	0,86	125,36	908,66	159	154,4	431,1	6,5	56,79	2321,86	10,01	0,28	10,78
Полдник																
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	72,5	6,17	0,00	2,33	2,33	75,42	338,86	24,29	29,2	70,53	2,22	0	0	1,34	0,13	0,26
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	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 'Полдник '		6,95	0,00	3,04	3,05	95,77	424,65	52,29	44,95	89,78	6,07	0	8,75	1,69	0,18	17,76
Ужин																
Огурцы консервированные с лимонной кислотой сб. 2021	80	0,65	0,00	0,08	0,08	2,04	11,66	18,77	11,43	19,59	0,49	0	4,08	0,08	0,02	4,08
Запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	250	10,78	1,43	12,53	0,78	41,26	316,79	46,53	54,02	151,3	2,56	54,78	126,05	0,67	0,21	24,65
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	70	5,21	0,00	0,62	0,62	32,17	157,81	0	0	0	0	0	0	0	0	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'		19,50	4,48	16,04	1,48	90,39	580,02	171,2	77,62	249,2	3,16	66,78	152,13	0,75	0,25	29,25
второй ужин																
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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0
Итого за 'второй ужин '		7,81	6,26	7,10	0,20	18,75	173,93	263,5	36,68	222,1	0,61	43,16	48,44	0,26	0,1	1,51
Итого за день		87,58	43,49	102,13	6,65	410,76	2867,97	887,1	387,4	1396	24,3	480,9	3164,66	17,34	1,06	69,97

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

даю
ор ГБОУ Уфимская КШИ
В.Р.Бае
Наименование блк

МЕНЮ на 15.01.2025 г. школа 7-11 лет

[illegible]

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 15.01.2025 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	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,69	17,75	31,57	0,00	3,04	362,63	115,2	19,21	255,3	2,87	308,2	496,08	1,01	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.	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
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 'Завтрак '		22,04	19,20	34,12	1,09	54,92	606,46	205,2	53,98	347,8	7,57	314,2	515,83	1,88	0,21	18,01
Обед																
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250/10	2,55	0,25	5,71	0,33	14,39	116,83	31	21,68	56,32	0,74	9	217,95	1,95	0,07	8,01
Гуляш №96, сб.2021	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28
Рис отварной, сб. 2021	180	4,48	0,04	7,18	0,00	47,23	272,22	38,1	32,66	98,1	0,9	47,79	52,89	0,34	0,04	0
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	29,12	111,48	37,93	28,16	32,43	0,91	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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		26,95	13,55	35,43	0,86	125,36	908,66	159	154,4	431,1	6,5	56,79	2321,86	10,01	0,28	10,78
Итого за день		48,99	32,75	69,55	1,95	180,28	1515,13	364,2	208,4	779	14,1	371	2837,68	11,89	0,49	28,79

Завпроизводством: ЗР (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра З (Кузьмина О.В.)