

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



МЕНЮ на 15.03.2023г. 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 | 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 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 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 90 | 4,65 | 0,00 | 0,59 | 0,59 | 30,34 | 144,35 | 13,52 | 19,4 | 51,16 | 1,18 | 0 | 0 | 0,78 | 0,09 | 0 | |
| Морковь, тушеная с черносливом № 151 сб. 2021 | 60 | 0,80 | 0,02 | 2,27 | 0,00 | 11,52 | 65,65 | 17,53 | 23,11 | 29,99 | 0,51 | 10,62 | 1040,4 | 0,38 | 0,02 | 1,06 | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 192,6 | 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' | | 20,41 | 14,79 | 25,54 | 0,81 | 74,09 | 598,90 | 140,7 | 66,52 | 307 | 6,89 | 239,9 | 1422,7 | 2,15 | 0,2 | 5,27 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 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 картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021 | 200 | 2,27 | 0,26 | 1,88 | 0,24 | 15,64 | 87,18 | 12,89 | 16,79 | 46,5 | 0,69 | 8,6 | 179,54 | 0,25 | 0,07 | 5,28 | |
| Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г. | 250 | 19,57 | 16,11 | 21,36 | 7,50 | 28,65 | 382,53 | 29,47 | 58,25 | 263,9 | 3,93 | 0 | 16,15 | 3,98 | 0,2 | 12,05 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за 'Обед' | | 26,69 | 16,37 | 23,89 | 8,39 | 94,28 | 690,47 | 66,07 | 105,1 | 372,9 | 6,31 | 8,6 | 275,63 | 5,36 | 0,39 | 33,45 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | |
| вафли сб.2021 | 40 | 1,12 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 32,16 | 137,78 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 0,28 | 0,01 | 0 | |
| Итого за 'Полдник' | | 1,90 | 0,00 | 2,04 | 0,72 | 52,51 | 223,56 | 34,4 | 19,75 | 33,65 | 4,45 | 0,8 | 9,95 | 0,63 | 0,06 | 17,5 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" №34, сб.2021 | 80 | 1,36 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | 9,21 | 69,47 | 25,42 | 23,15 | 41,74 | 0,82 | 0 | 679,4 | 0,2 | 0,04 | 6,43 | |
| 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 | |
| Рагу из овощей № 158, сб. 2021 | 180 | 3,29 | 0,06 | 13,93 | 0,29 | 20,53 | 216,11 | 31,62 | 24,31 | 59,06 | 1 | 32,35 | 171,98 | 3,71 | 0,06 | 3,99 | |
| Напиток грушевый №320, сб. 2021 | 200 | 0,09 | 0,00 | 0,07 | 0,08 | 24,78 | 94,38 | 4,81 | 2,61 | 3,48 | 0,56 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | |
| 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 'Ужин' | | 21,42 | 16,00 | 18,34 | 0,48 | 59,35 | 471,00 | 86,11 | 79,23 | 261,7 | 3,22 | 40,66 | 935,05 | 5,16 | 0,2 | 11,17 | |
| 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 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 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 | |
| Итого за день | | 76,16 | 53,26 | 75,73 | 10,41 | 289,25 | 2095,20 | 549,8 | 296,3 | 1140 | 21,1 | 315,3 | 2689,69 | 13,3 | 0,91 | 68,48 | |

Зав.производством:

[Signature]

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

[Signature]

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 15.03.2023г. 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 | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Морковь, тушенная с черносливом № 151сб. 2021 | 60 | 0,80 | 0,02 | 2,27 | 0,00 | 11,52 | 65,65 | 17,53 | 23,11 | 29,99 | 0,51 | 10,62 | 1040,4 | 0,38 | 0,02 | 1,06 | |
| 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' | | 25,55 | 19,71 | 33,09 | 0,87 | 78,30 | 704,05 | 174 | 74,02 | 383,3 | 7,81 | 316,4 | 1550,14 | 2,5 | 0,23 | 5,34 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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 | |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021 | 250 | 2,84 | 0,33 | 2,35 | 0,30 | 19,55 | 108,98 | 16,11 | 20,99 | 58,12 | 0,87 | 10,75 | 224,42 | 0,31 | 0,08 | 6,6 | |
| Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г. | 250 | 19,57 | 16,11 | 21,36 | 7,50 | 28,65 | 382,53 | 29,47 | 58,25 | 263,9 | 3,93 | 0 | 16,15 | 3,98 | 0,2 | 12,05 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за 'Обед' | | 28,51 | 16,44 | 24,53 | 8,62 | 105,97 | 749,53 | 75,1 | 117,6 | 401,1 | 6,93 | 10,75 | 347,12 | 5,73 | 0,44 | 39,77 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Чай №300, сб. 2021-6/с | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0,60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| вафли сб.2021-92 | 40 | 1,12 | 0,00 | 1,32 | 0,00 | 32,16 | 137,78 | 6,4 | 4 | 14,4 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 0,28 | 0,01 | 0 | |
| Итого за 'Полдник' | | 1,90 | 0,00 | 2,04 | 0,72 | 52,51 | 223,56 | 34,4 | 19,75 | 33,65 | 4,45 | 0,8 | 9,95 | 0,63 | 0,06 | 17,5 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" №34, сб.2021 | 80 | 1,36 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | 9,21 | 69,47 | 25,42 | 23,15 | 41,74 | 0,82 | 0 | 679,4 | 0,2 | 0,04 | 6,43 | |
| 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 | |
| Рагу из овощей № 158, сб. 2021 | 200 | 3,65 | 0,06 | 15,47 | 0,32 | 22,81 | 240,12 | 35,13 | 27,01 | 65,62 | 1,11 | 35,95 | 191,09 | 4,12 | 0,07 | 4,43 | |
| Напиток грушевый №320, сб. 2021 | 200 | 0,09 | 0,00 | 0,07 | 0,08 | 24,78 | 94,38 | 4,81 | 2,61 | 3,48 | 0,56 | 0 | 0,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | |
| Хлеб подовый "Уньш" №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 'Ужин' | | 27,45 | 21,32 | 20,14 | 0,57 | 63,92 | 528,52 | 98,29 | 92,43 | 323,3 | 3,67 | 47,02 | 981,9 | 5,99 | 0,24 | 11,69 | |
| 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 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 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 | |
| Итого за день | | 89,16 | 63,57 | 85,73 | 10,79 | 309,71 | 2316,92 | 604,3 | 329,5 | 1306 | 23,1 | 400,2 | 2935,46 | 14,85 | 1,03 | 75,39 | |

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 15.03.2023г. 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 | 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 | |
| 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 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 90 | 4,65 | 0,00 | 0,59 | 0,59 | 30,34 | 144,35 | 13,52 | 19,4 | 51,16 | 1,18 | 0 | 0 | 0,78 | 0,09 | 0 | |
| Морковь, тушеная с черносливом № 151сб. 2021 | 60 | 0,80 | 0,02 | 2,27 | 0,00 | 11,52 | 65,65 | 17,53 | 23,11 | 29,99 | 0,51 | 10,62 | 1040,4 | 0,38 | 0,02 | 1,06 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 19,41 | 14,79 | 25,34 | 0,61 | 53,49 | 512,42 | 126,7 | 58,52 | 293 | 4,09 | 239,9 | 1422,7 | 1,95 | 0,18 | 1,27 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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 | |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021 | 200 | 2,27 | 0,26 | 1,88 | 0,24 | 15,64 | 87,18 | 12,89 | 16,79 | 46,5 | 0,69 | 8,6 | 179,54 | 0,25 | 0,07 | 5,28 | |
| Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.92 | 250 | 19,57 | 16,11 | 21,36 | 7,50 | 28,65 | 382,53 | 29,47 | 58,25 | 263,9 | 3,93 | 0 | 16,15 | 3,98 | 0,2 | 12,05 | |
| 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 | |
| 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 подовый "Уныш" №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' | | 25,94 | 16,37 | 24,44 | 8,94 | 104,59 | 728,06 | 92,92 | 119 | 383,9 | 10,1 | 8,6 | 311,04 | 5,59 | 0,42 | 55,95 | |
| Итого за день | | 45,34 | 31,16 | 49,77 | 9,55 | 158,08 | 1240,49 | 219,6 | 177,5 | 676,9 | 14,1 | 248,5 | 1733,74 | 7,54 | 0,6 | 57,21 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завпроизводством: ЖТ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

