

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

МЕНЮ на 15.09.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150/20	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56	
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 сыром №4, сб.2021г.	80/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
Салат из моркови №17	80	0,86	0,00	7,09	0,00	8,14	96,12	16,79	23,27	33,83	0,44	0	1408	3,8	0,03	1,41	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		42,89	34,23	36,12	0,72	114,85	945,53	611,7	106	613,7	2,81	179,7	1623,18	5,45	0,25	2,62	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с перцем №42	80	0,66	0,00	7,10	0,05	2,87	76,25	19,36	8,24	22,05	0,4	0	74,1	3,77	0,02	15,78	
Борщ с капустой и картофелем с мясом №58, сб.2021 г.	200/10/25	8,53	7,66	9,48	0,14	11,23	160,67	32,71	24,43	103,8	1,72	18,53	202,5	0,36	0,05	6,36	
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	140	12,54	11,79	5,91	0,02	7,64	130,49	25,12	28,65	123,7	0,71	5,1	8,61	0,77	0,06	2,67	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	150	3,59	0,02	3,79	0,00	37,96	200,86	4,52	24,75	73,4	0,51	23,92	26,47	0,25	0,04	0	
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	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'		26,32	19,46	26,40	0,32	96,58	712,23	85,73	90,68	338,4	3,78	47,54	311,78	5,29	0,18	24,81	
Полдник																	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	180	5,17	5,50	5,34	0,00	8,11	100,13	200,3	23,1	148,5	0,16	22,76	41,72	0	0,05	0,99	
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	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'		8,00	5,53	11,64	0,70	46,28	314,13	228,3	38,85	167,7	4,01	22,76	50,47	0,35	0,11	18,49	
Ужин																	
Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб.2021	80	1,09	0,00	4,09	0,00	7,69	67,74	25,53	15,03	29,19	0,93	0	1,91	2,09	0,01	3,09	
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	14,28	12,70	17,29	6,71	16,03	273,04	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	686	3,43	0,09	10,38	
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.	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	
Итого за 'Ужин'		19,50	14,15	23,16	7,03	51,93	483,38	120,7	73,07	267,9	4,18	11,95	698,91	5,96	0,17	13,73	
второй ужин																	
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	
Итого за 'второй ужин'		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	
Итого за день		100,98	77,64	102,03	8,78	315,52	2540,97	1223	329,2	1527	14,9	291,4	2717,35	17,04	0,75	60,68	

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 15.09.2022г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150/20	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56	
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 сыром №4, сб.2021г	100/30	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		43,10	34,23	37,89	0,72	116,89	969,56	615,9	111,8	622,1	2,92	179,7	1975,18	6,4	0,26	2,98	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с перцем №42	100	0,83	0,00	8,87	0,06	3,59	95,31	24,2	10,31	27,57	0,5	0	92,63	4,71	0,03	19,72	
Борщ с капустой и картофелем с мясом №58, сб.2021	250/10/25	9,29	7,56	11,63	0,00	14,95	196,74	45,39	31,32	121,4	2,14	38,6	253,12	0,41	0,07	7,95	
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	160	14,33	13,47	6,76	0,02	8,73	149,13	28,71	32,74	141,3	0,81	5,83	9,84	0,89	0,07	3,06	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0	
Компот из изюма №310, сб.2021	250	0,43	0,00	0,00	0,00	41,00	156,26	0,73	0	0	0,07	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'		30,17	21,05	31,98	0,26	119,94	866,90	109,6	111	401,6	4,71	73,13	387,51	6,51	0,23	30,73	
Полдник																	
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	
Печенье овсяное сб.2021 ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	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'		8,58	6,14	12,23	0,70	47,18	325,25	250,5	41,41	184,2	4,03	25,28	55,1	0,35	0,11	18,6	
Ужин																	
Салат из свеклы с солеными огурцами №28, сб.2021	80	1,09	0,00	4,09	0,00	7,69	67,74	25,53	15,03	29,19	0,93	0	1,91	2,09	0,01	3,09	
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	220	15,70	13,97	19,02	7,38	17,64	300,35	38,02	45,29	188,2	2,78	6,54	754,6	3,77	0,1	11,42	
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	
Итого за 'Ужин'		22,48	15,42	25,09	7,90	63,65	558,80	128,6	83,66	302	4,83	12,54	767,51	6,56	0,21	14,77	
второй ужин																	
снежок №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	
Итого за 'второй ужин'		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	
Итого за день		109,45	81,96	112,84	9,58	354,71	2823,36	1316	372,6	1678	16,7	326	3224,91	19,82	0,87	68,3	

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 15.09.2022г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150/20	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56	
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 сыром №4, сб.2021г.	50/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
Салат из моркови №17	80	0,86	0,00	7,09	0,00	8,14	96,12	16,79	23,27	33,83	0,44	0	1408	3,8	0,03	1,41	
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		44,02	34,27	41,52	0,52	112,12	990,86	611,7	106	613,7	2,81	179,7	1623,18	5,45	0,25	2,62	
Обед																	
Салат из свежих огурцов с перцем №42	80	0,66	0,00	7,10	0,05	2,87	76,25	19,36	8,24	22,05	0,4	0	74,1	3,77	0,02	15,78	
Борщ с капустой и картофелем с мясом №58, сб.2021 г.	200/10/25	8,53	7,66	9,48	0,14	11,23	160,67	32,71	24,43	103,8	1,72	18,53	202,5	0,36	0,05	6,36	
Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021	140	12,54	11,79	5,91	0,02	7,64	130,49	25,12	28,65	123,7	0,71	5,1	8,61	0,77	0,06	2,67	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	150	3,59	0,02	3,79	0,00	37,96	200,86	4,52	24,75	73,4	0,51	23,92	26,47	0,25	0,04	0	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	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	
Итого за 'Обед'		28,78	19,46	26,81	0,73	96,23	727,28	89,79	97,46	354,9	4,09	47,54	311,74	5,58	0,22	24,81	
Итого за день		72,80	53,73	68,33	1,26	208,35	1718,14	701,5	203,5	968,6	6,9	227,3	1934,92	11,03	0,47	27,44	

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

