

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



МЕНЮ на 16.01.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша ячневая молочная вязкая, №194, сб. 2021	200	6,74	2,63	7,81	0,00	38,02	243,81	141,6	32,2	211,8	0,86	49,8	56,12	0,7	0,13	0,48	
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.	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	
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 "		15,71	5,58	19,81	0,79	103,39	642,98	278,8	80,65	370,8	5,43	119,6	143,49	1,78	0,27	5	
Обед																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95	
Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	200/10	1,69	0,21	4,34	0,18	8,37	76,74	47,4	20,14	40,52	0,64	30,88	255,62	0,3	0,04	12,49	
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41	
спагетти отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
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'		24,42	14,12	22,37	6,71	92,47	656,35	142,5	83,53	276,3	4,29	59,01	397,53	4,64	0,22	29,65	
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	
конфеты шоколадные сб.2021	30	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
апельсин сб.2021г.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7	
Итого за 'Полдник'		8,87	6,11	12,12	0,43	96,55	511,97	309,8	75,15	247,1	2,11	25,28	63,51	0,43	0,15	129,8	
Ужин																	
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32	
Суфле рыбное №88, сб.2021	120	16,21	16,86	12,01	0,00	3,38	186,33	40,69	14,44	151,7	0,72	82,14	137,55	1,19	0,05	0,08	
Картофель тушеный №146, сб. 2021	150	3,12	0,06	9,22	0,51	25,01	192,26	23,32	34,99	87,82	1,35	42,48	393,05	0,39	0,13	12,12	
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	
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	
Итого за 'Ужин '		26,21	18,37	26,75	0,97	73,47	628,62	175,7	87,1	348,6	3,67	130,6	730,94	4,16	0,29	29,78	
перед сном																	
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	
Итого за 'перед сном '		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		79,48	48,43	85,76	8,90	371,76	2525,62	1083	347	1382	15,6	363,9	1368,47	11	0,98	195,3	

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

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 16.01.2023г. 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,мгг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша ячневая молочная вязкая, №194, сб. 2021	250	8,42	3,28	9,76	0,00	47,53	304,76	177	40,25	264,7	1,07	62,25	70,15	0,87	0,16	0,59	
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.	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	
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 '		17,39	6,23	21,77	0,79	112,90	703,93	314,2	88,7	423,7	5,64	132,1	157,52	1,96	0,3	5,11	
Обед																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95	
Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021 г.	250/10	2,00	0,26	5,39	0,20	10,66	96,00	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01	
Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г.	110/60	17,09	15,73	16,12	7,18	20,71	295,67	39,66	30,94	152,4	1,35	15,62	124,16	3,63	0,07	1,6	
спагетти отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
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'		28,13	16,02	26,09	7,63	106,07	757,69	143,9	90,61	316,7	4,87	71,44	406,39	5,22	0,26	29,36	
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	
конфеты шоколадные сб.2021	30	0,45	0,00	2,16	0,00	24,54	114,49	5,4	8,1	12,3	0,48	0	0	0	0	0	
апельсин сб.2021г.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7	
Итого за 'Полдник'		8,12	6,11	8,52	0,43	55,65	321,15	300,8	61,65	226,6	1,31	25,28	63,51	0,43	0,15	129,8	
Ужин																	
Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32	
Суфле рыбное №88, сб.2021	120	16,21	16,86	12,01	0,00	3,38	186,33	40,69	14,44	151,7	0,72	82,14	137,55	1,19	0,05	0,08	
Картофель тушеный №146, сб. 2021	150	3,12	0,06	9,22	0,51	25,01	192,26	23,32	34,99	87,82	1,35	42,48	393,05	0,39	0,13	12,12	
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	
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	
Итого за 'Ужин '		26,21	18,37	26,75	0,97	73,47	628,62	175,7	87,1	348,6	3,67	130,6	730,94	4,16	0,29	29,78	
перед сном																	
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	
Итого за 'перед сном '		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		84,97	51,85	88,77	9,82	355,15	2514,23	1146	352,8	1483	15,7	394,7	1397,96	11,76	1,06	195,3	

Завпроизводством: *Jat* (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра *K* (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 16.01.2023г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Каша ячневая молочная вязкая, №194, сб. 2021	200	6,74	2,63	7,81	0,00	38,02	243,81	141,6	32,2	211,8	0,86	49,8	56,12	0,7	0,13	0,48		
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		
конфеты шоколадные сб.2021	40	0,60	0,00	2,88	0,00	32,72	152,66	7,2	10,8	16,4	0,64	0	0	0	0	0		
апельсин сб.2021г.	180	1,34	0,00	0,30	0,30	15,30	66,05	50,49	19,31	34,16	0,45	0	11,88	0,3	0,06	89,1		
Итого за 'Завтрак'		16,64	5,58	22,79	0,89	130,81	775,21	322,5	102,8	407,3	3,71	119,6	155,37	1,88	0,32	90,1		
Обед																		
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95		
Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021	200	1,69	0,21	4,34	0,18	8,37	76,74	47,4	20,14	40,52	0,64	30,88	255,62	0,3	0,04	12,49		
Котлеты с соусом № 99, сб. shk. 2021 г.	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	18,27	260,88	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41		
спагетти отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0		
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8		
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		
Итого за 'Обед'		26,23	14,12	22,58	6,93	104,32	712,93	147,2	90,31	292,9	4,66	59,01	397,49	4,93	0,25	29,65		
Итого за день		42,87	19,69	45,38	7,81	235,13	1488,14	469,7	193,1	700,2	8,37	178,6	552,86	6,81	0,57	119,8		

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

