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

МЕНЮ на 16.02.2023г. 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			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	200	7,80	2,69	9,89	0,00	35,63	258,73	130,1	62,45	198,2	1,58	51,05	56,37	0,75	0,17	0,2
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 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
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'		**19,64**	**9,30**	**17,28**	**0,72**	**94,56**	**604,65**	**405,2**	**104,6**	**414,4**	**5,63**	**98,21**	**114,97**	**1,72**	**0,29**	**4,6**
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,11	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	200	1,87	0,01	1,70	0,34	16,75	88,43	10,99	19,16	49,07	0,65	6,8	174,34	0,16	0,06	5,28
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26
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 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'		**25,15**	**18,71**	**25,63**	**0,89**	**67,89**	**589,43**	**110,1**	**89,73**	**329,5**	**3,89**	**67,91**	**691,52**	**4,48**	**0,24**	**33,67**
Полдник																
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
Печенье 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
апельсин сб.2021г.	210	1,56	0,00	0,35	0,35	17,84	77,06	58,91	22,52	39,85	0,52	0	13,86	0,35	0,07	104
Итого за 'Полдник'		**6,97**	**2,93**	**9,08**	**0,35**	**50,06**	**300,95**	**167,5**	**43,58**	**131,8**	**1,09**	**12**	**35,93**	**0,35**	**0,1**	**104,5**
Ужин																
Икра свекольная № 47, сб.2021	70	1,42	0,00	5,00	0,00	9,17	83,18	25,21	16,56	33,86	0,99	0	24,86	2,63	0,02	2,45
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	200	9,25	4,66	11,53	0,00	31,48	265,94	62,9	13,67	111	1,31	91,37	35,3	0,05	0,07	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
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'		**12,22**	**4,66**	**16,73**	**0,20**	**70,74**	**473,16**	**93,09**	**36,69**	**161,9**	**2,75**	**91,37**	**60,16**	**2,95**	**0,12**	**2,64**
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
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 'перед сном'		**6,84**	**4,26**	**5,03**	**0,33**	**22,74**	**165,90**	**183,9**	**31,36**	**168,1**	**0,8**	**29,4**	**33**	**0,43**	**0,1**	**1,03**
Итого за день		**70,82**	**39,86**	**73,74**	**2,48**	**305,99**	**2134,09**	**959,7**	**305,9**	**1206**	**14,2**	**298,9**	**935,58**	**9,93**	**0,84**	**146,4**

Зав.производством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92
_____ Б.Р.Басв

МЕНЮ на 16.02.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	220	8,58	2,96	10.88	0.00	39,20	284,60	143,1	68,69	218	1,74	56,15	62,01	0,82	0,19	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 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
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'		**20,42**	**9,57**	**18,27**	**0,72**	**98,12**	**630,52**	**418,2**	**110,8**	**434,2**	**5,79**	**103,3**	**120,61**	**1,79**	**0,31**	**4,62**
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8.39	0,11	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0.65	18	349,13	3,71	0,06	2,01
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	2,33	0,01	2.12	0,43	20,93	110,54	13,74	23,95	61,34	0,82	8,5	217,92	0,2	0,08	6,6
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26
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 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'		**25,94**	**18,71**	**26,11**	**1,03**	**74,12**	**621,02**	**114,6**	**96,82**	**349,5**	**4,25**	**69,61**	**735,15**	**4,59**	**0,26**	**34,99**
Полдник																
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
Печенье 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
апельсин сб.2021г.	210	1,56	0,00	0,35	0,35	17,84	77,06	58,91	22,52	39,85	0,52	0	13,86	0,35	0,07	104
Итого за 'Полдник'		**6,97**	**2,93**	**9,08**	**0,35**	**50,06**	**300,95**	**167,5**	**43,58**	**131,8**	**1,09**	**12**	**35,93**	**0,35**	**0,1**	**104,5**
Ужин																
Икра свекольная № 47, сб.2021	100	2,03	0,00	7,14	0,00	13,10	118,82	36,02	23,66	48,37	1,41	0	35,52	3,76	0,03	3,5
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	230	10,64	5,36	13,26	0,00	36,20	305,83	72,33	15,72	127,6	1,51	105,1	40,59	0,06	0,08	0,21
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
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин'		**16,28**	**5,36**	**20,86**	**0,46**	**92,87**	**612,86**	**119,3**	**54,47**	**215,8**	**3,89**	**105,1**	**76,11**	**4,43**	**0,18**	**3,72**
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
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 'перед сном'		**6,66**	**5,12**	**5,84**	**0,20**	**17,17**	**150,96**	**216,2**	**31,16**	**184,6**	**0,57**	**35,28**	**39,6**	**0,26**	**0,08**	**1,23**
Итого за день		**76,27**	**41,69**	**80,16**	**2,75**	**332,35**	**2316,31**	**1036**	**336,8**	**1316**	**15,6**	**325,3**	**1007,4**	**11,43**	**0,93**	**149**

Завпроизводством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 16.02.2023г. 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	200	7,80	2,69	9,89	0,00	35,63	258,73	130,1	62,45	198,2	1,58	51,05	56,37	0,75	0,17	0,2
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 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
Печенье 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'		**20,77**	**9,33**	**22,68**	**0,52**	**91,83**	**646,98**	**391**	**96,6**	**400**	**2,8**	**98,2**	**115**	**1,52**	**0,27**	**0,6**
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,14	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	2,33	0,01	2,12	0,43	20,93	110,54	13,74	23,95	61,34	0,82	8,5	217,92	0,2	0,08	6,6
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26
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 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'		**28,13**	**19,09**	**28,36**	**1,21**	**85,75**	**696,56**	**121**	**105**	**372**	**4,6**	**74,1**	**822,3**	**5,74**	**0,3**	**35,5**
Итого за день		**48,90**	**28,43**	**51,04**	**1,74**	**177,58**	**1343,54**	**513**	**202**	**773**	**7,4**	**172**	**937,3**	**7,25**	**0,58**	**36,1**

Завпроизводством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 16.02.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021	220	8,58	2,96	10,88	0,00	39,20	284,60	143,1	68,69	218	1,74	56,15	62,01	0,82	0,19	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 с сыром №4, сб.2021г	70/30	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
Печенье 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'		**21,55**	**9,60**	**23,67**	**0,52**	**95,39**	**672,85**	**404,2**	**102,8**	**420,2**	**2,99**	**103,3**	**120,61**	**1,59**	**0,29**	**0,62**
Обед																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,14	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	2,33	0,01	2,12	0,43	20,93	110,54	13,74	23,95	61,34	0,82	8,5	217,92	0,2	0,08	6,6
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26
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.	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
Итого за 'Обед'		**29,34**	**19,09**	**28,52**	**1,38**	**93,62**	**733,85**	**125,4**	**110,9**	**388**	**4,95**	**74,11**	**822,37**	**5,95**	**0,33**	**35,49**
Итого за день		**50,89**	**28,69**	**52,19**	**1,90**	**189,01**	**1406,70**	**529,6**	**213,7**	**808,2**	**7,94**	**177,4**	**942,98**	**7,54**	**0,62**	**36,11**

Завпроизводством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)