

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

МЕНЮ на 18.10.2023г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	150	12,01	12,63	14,47	0,01	2,79	188,53	85,55	14,63	182,8	2,11	163,5	28,13	0,08	0,06	9,18	
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 №3, сб.2021г.	60/10	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	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	80	1,00	0,00	0,08	0,08	6,21	25,89	19,59	27,57	39,9	0,51	0	1612	0,32	0,03	0,81	
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'		21,98	15,58	26,55	0,88	74,36	613,59	242,4	90,65	381,7	7,18	233,4	1727,5	1,49	0,24	14,5	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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 бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	150	4,09	0,00	6,63	0,87	35,03	214,34	19,26	43,54	109,9	1,71	0	6,58	3,15	0,19	17,4	
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	
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'		33,31	24,91	31,73	1,55	79,34	724,61	72,94	106,7	400,5	6,03	68,78	415,39	4,61	0,46	37,27	
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	
Пирожки печеные с яблоками №263, сб.2021	60	3,64	0,67	3,17	0,00	27,66	151,29	11,36	6,59	34,72	0,85	16,78	3,12	0,11	0,05	0,83	
апельсин сб.2021г.	295	2,19	0,00	0,49	0,49	25,07	108,25	82,75	31,64	55,98	0,73	0	19,47	0,49	0,1	146	
Итого за 'Полдник'		11,57	6,78	9,59	0,49	61,74	370,79	316,6	63,89	255,7	1,76	42,07	68,94	0,59	0,2	148	
Ужин																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №88, сб.Онищенко Г.Г.	60	1,36	0,49	3,04	0,14	6,30	56,53	9,81	12,38	31,37	0,44	5,76	376,2	1,4	0,04	2,49	
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21	
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	
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	
Итого за 'Ужин'		25,52	17,00	23,63	0,35	49,36	500,42	190	85,47	321,9	3,62	102,1	506,48	2,4	0,19	34,7	
второй ужин																	
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	
йогурт №297 сб. 2021	145,5	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'		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		99,23	68,54	96,53	3,59	287,54	2375,31	1006	378,1	1528	19,4	475,7	2751,31	9,53	1,19	235,5	

Зав.производством:

Л.С.Т.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

К

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 18.10.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	150	12,01	12,63	14,47	0,01	2,79	188,53	85,55	14,63	182,8	2,11	163,5	28,13	0,08	0,06	9,18	
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	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	100	1,24	0,00	0,10	0,10	7,76	32,36	24,48	34,46	49,87	0,63	0	2015	0,4	0,04	1,01	
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'		22,23	15,58	26,57	0,89	75,92	620,07	247,3	97,54	391,7	7,31	233,4	2130,5	1,57	0,25	14,71	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52	
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	180	4,91	0,00	7,95	1,04	42,04	257,21	23,11	52,25	131,9	2,05	0	7,89	3,78	0,23	20,88	
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	
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'		43,82	33,22	41,26	1,97	94,78	911,83	96,14	139,2	522	7,92	90,77	560,39	5,88	0,59	52,07	
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	
Пирожки печеные с яблоками №263, сб.2021	60	3,64	0,67	3,17	0,00	27,66	151,29	11,36	6,59	34,72	0,85	16,78	3,12	0,11	0,05	0,83	
апельсин сб.2021г.	295	2,19	0,00	0,49	0,49	25,07	108,25	82,75	31,64	55,98	0,73	0	19,47	0,49	0,1	146	
Итого за 'Полдник'		11,57	6,78	9,59	0,49	61,74	370,79	316,6	63,89	255,7	1,76	42,07	68,94	0,59	0,2	148	
Ужин																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №88, сб.Онищенко Г.Г.	100	2,26	0,81	5,07	0,23	10,51	94,22	16,35	20,63	52,29	0,73	9,6	627	2,34	0,06	4,15	
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21	
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	
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	
Итого за 'Ужин'		28,49	17,32	25,92	0,71	67,05	602,27	202,5	102,3	365,6	4,43	105,9	757,28	3,69	0,25	36,36	
второй ужин																	
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	
йогурт №297 сб. 2021	170	4,83	4,83	5,33	0,00	6,66	97,13	199,9	23,32	158,3	0,17	33,32	37,4	0	0,05	1,17	
Итого за 'второй ужин'		6,38	4,83	5,53	0,20	16,78	145,25	204,4	29,79	175,3	0,56	33,32	37,4	0,26	0,08	1,17	
Итого за день		112,50	77,73	108,87	4,26	316,26	2650,20	1067	432,8	1710	22	505,5	3554,51	11,98	1,38	252,3	

Запроизводством:

Б.Т.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

О.В.

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 18.10.2023г. 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	C,мг	
Завтрак																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	150	12,01	12,63	14,47	0,01	2,79	188,53	85,55	14,63	182,8	2,11	163,5	28,13	0,08	0,06	9,18	
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	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	90	1,12	0,00	0,09	0,09	6,98	29,13	22,03	31,01	44,88	0,57	0	1813,5	0,36	0,04	0,91	
Пирожки печеные с яблоками №263, сб.2021	60	3,64	0,67	3,17	0,00	27,66	151,29	11,36	6,59	34,72	0,85	16,78	3,12	0,11	0,05	0,83	
Итого за 'Завтрак'		24,74	16,25	29,52	0,69	82,20	681,64	242,2	92,68	407,4	5,3	250,2	1932,12	1,43	0,27	11,44	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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 бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	150	4,09	0,00	6,63	0,87	35,03	214,34	19,26	43,54	109,9	1,71	0	6,58	3,15	0,19	17,4	
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	
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	
апельсин сб.2021г.	295	2,19	0,00	0,49	0,49	25,07	108,25	82,75	31,64	55,98	0,73	0	19,47	0,49	0,1	146	
Итого за 'Обед'		38,31	24,91	32,64	2,45	116,88	899,99	173,9	153,1	487	9,87	68,78	434,82	5,59	0,61	187,3	
Итого за день		63,05	41,17	62,16	3,14	199,08	1581,63	416,1	245,8	894,4	15,2	318,9	2366,94	7,02	0,88	198,7	

Завпроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.

