

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



**МЕНЮ на 19.01.2024г. 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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	150	5,63	2,11	7,40	0,00	25,60	187,44	104,3	41,95	157,1	1,19	38,63	42,65	0,54	0,15	0,38	
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 №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	
апельсин сб.2021г.	240	1,78	0,00	0,40	0,40	20,39	88,07	67,32	25,74	45,54	0,59	0	15,84	0,4	0,08	118,8	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,81</b>	<b>5,01</b>	<b>11,65</b>	<b>1,12</b>	<b>107,92</b>	<b>585,38</b>	<b>306</b>	<b>114</b>	<b>354</b>	<b>6,2</b>	<b>50,6</b>	<b>80,56</b>	<b>1,83</b>	<b>0,36</b>	<b>124</b>	
<b>обед</b>																	
Икра свекольная № 47, сб.2021	60	1,22	0,00	4,29	0,00	7,86	71,29	21,61	14,2	29,02	0,85	0	21,31	2,26	0,02	2,1	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83	
Лзу по-тагарски №491, сб.Онищенко Г.Г.	120	14,34	13,72	12,93	0,07	4,10	189,32	13,77	20,95	151,4	2,23	6,88	18,96	0,43	0,04	1,31	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	160	3,25	0,72	5,08	0,00	23,12	149,91	37,97	30,3	88,75	1,1	22,7	45,95	0,19	0,13	11,07	
Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,18	0,00	14,68	59,21	9,77	4,65	6,12	1,02	0	2,64	0,11	0,01	3,12	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	100	8,00	5,12	7,72	0,00	23,92	196,03	16,92	13,81	79,75	1,14	17,45	54,41	0,84	0,06	0,93	
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	
<b>Итого за 'обед'</b>		<b>29,39</b>	<b>19,78</b>	<b>34,68</b>	<b>0,39</b>	<b>88,14</b>	<b>769,84</b>	<b>128</b>	<b>106</b>	<b>414</b>	<b>7,4</b>	<b>77,9</b>	<b>342</b>	<b>4,16</b>	<b>0,33</b>	<b>25,4</b>	
<b>полдник</b>																	
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	100	8,52	0,00	3,21	3,21	104,02	467,39	33,5	40,27	97,29	3,06	0	0	1,85	0,18	0,36	
йогурт №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	
<b>Итого за 'полдник'</b>		<b>13,63</b>	<b>5,12</b>	<b>8,85</b>	<b>3,21</b>	<b>111,08</b>	<b>570,23</b>	<b>245</b>	<b>65</b>	<b>265</b>	<b>3,2</b>	<b>35,3</b>	<b>39,6</b>	<b>1,85</b>	<b>0,23</b>	<b>1,59</b>	
<b>Ужин</b>																	
Кукуруза консервированная отварная ТК № 9 сб. 2021	80	1,66	0,02	3,53	0,30	8,52	72,17	0,47	0	0,71	0,01	23,6	26,12	0,04	0	0	
Плов фруктовый №221, сб. 2021	150	4,27	0,08	11,37	0,10	53,84	324,13	39,43	47,71	97,95	1,23	53,1	771,66	1,3	0,05	1,56	
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 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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>9,61</b>	<b>0,09</b>	<b>15,38</b>	<b>0,87</b>	<b>95,10</b>	<b>543,68</b>	<b>50,7</b>	<b>62,8</b>	<b>138</b>	<b>2,2</b>	<b>76,7</b>	<b>797,8</b>	<b>1,94</b>	<b>0,12</b>	<b>1,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>68,45</b>	<b>30,00</b>	<b>70,56</b>	<b>5,59</b>	<b>402,23</b>	<b>2469,13</b>	<b>730</b>	<b>347</b>	<b>1171</b>	<b>19</b>	<b>241</b>	<b>1260</b>	<b>9,79</b>	<b>1,05</b>	<b>152</b>	

Зав.производством:

(Хурмагуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)



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

**МЕНЮ на 19.01.2024г. 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	РD,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	200	7,51	2,81	9,86	0,00	34,14	249,92	139,1	55,93	209,4	1,59	51,5	56,87	0,72	0,2	0,51	
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 №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	
апельсин сб.2021г.	240	1,78	0,00	0,40	0,40	20,39	88,07	67,32	25,74	45,54	0,59	0	15,84	0,4	0,08	118,8	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>17,69</b>	<b>5,71</b>	<b>14,11</b>	<b>1,12</b>	<b>116,45</b>	<b>647,86</b>	<b>341</b>	<b>128</b>	<b>406,4</b>	<b>6,6</b>	<b>63,5</b>	<b>94,78</b>	<b>2,01</b>	<b>0,41</b>	<b>123,8</b>	
<b>обед</b>																	
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	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53	
Азу по-татарски №491, сб.Онищенко Г.Г.	120	14,34	13,72	12,93	0,07	4,10	189,32	13,77	20,95	151,4	2,23	6,88	18,96	0,43	0,04	1,31	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,69	42,72	34,09	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46	
Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,18	0,00	14,68	59,21	9,77	4,65	6,12	1,02	0	2,64	0,11	0,01	3,12	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	100	8,00	5,12	7,72	0,00	23,92	196,03	16,92	13,81	79,75	1,14	17,45	54,41	0,84	0,06	0,93	
Хлеб подовый "Уныш" №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	
<b>Итого за 'обед'</b>		<b>31,35</b>	<b>19,92</b>	<b>39,32</b>	<b>1,12</b>	<b>100,91</b>	<b>866,90</b>	<b>154,5</b>	<b>125,3</b>	<b>462,9</b>	<b>8,4</b>	<b>88,47</b>	<b>411,6</b>	<b>5,8</b>	<b>0,38</b>	<b>29,85</b>	
<b>полдник</b>																	
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	100	8,52	0,00	3,21	3,21	104,02	467,39	33,5	40,27	97,29	3,06	0	0	1,85	0,18	0,36	
йогурт №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	
<b>Итого за 'полдник'</b>		<b>13,63</b>	<b>5,12</b>	<b>8,85</b>	<b>3,21</b>	<b>111,08</b>	<b>570,23</b>	<b>245,2</b>	<b>64,97</b>	<b>264,9</b>	<b>3,24</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>1,85</b>	<b>0,23</b>	<b>1,59</b>	
<b>Ужин</b>																	
Кукуруза консервированная отварная ТК № 9 сб. 2021	80	1,66	0,02	3,53	0,30	8,52	72,17	0,47	0	0,71	0,01	23,6	26,12	0,04	0	0	
Плов фруктовый №221, сб. 2021	200	5,69	0,10	15,16	0,13	71,79	432,17	52,57	63,61	130,6	1,64	70,8	1028,88	1,73	0,07	2,08	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>12,58</b>	<b>0,12</b>	<b>19,37</b>	<b>1,10</b>	<b>123,16</b>	<b>699,84</b>	<b>68,32</b>	<b>85,17</b>	<b>188,2</b>	<b>2,98</b>	<b>94,4</b>	<b>1055</b>	<b>2,64</b>	<b>0,17</b>	<b>2,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>75,26</b>	<b>30,87</b>	<b>81,65</b>	<b>6,54</b>	<b>451,60</b>	<b>2784,83</b>	<b>809</b>	<b>403,4</b>	<b>1322</b>	<b>21,2</b>	<b>281,7</b>	<b>1600,98</b>	<b>12,3</b>	<b>1,2</b>	<b>157,4</b>	

Завпроизводством:

*[Подпись]*

(Хурматуллина Р.М.)

Мелсестра

*[Подпись]*

(Кузьмина О.В.)







Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 19.01.2024г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																
Плов фруктовый №221, сб. 2021	180	5,12	0,09	13,65	0,12	64,61	388,95	47,31	57,25	117,5	1,47	63,72	925,99	1,56	0,06	1,87
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 №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
апельсин сб.2021г.	240	1,78	0,00	0,40	0,40	20,39	88,07	67,32	25,74	45,54	0,59	0	15,84	0,4	0,08	118,8
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>13,27</b>	<b>2,99</b>	<b>17,57</b>	<b>0,90</b>	<b>119,58</b>	<b>668,34</b>	<b>232,2</b>	<b>117</b>	<b>289,2</b>	<b>3,42</b>	<b>75,72</b>	<b>963,9</b>	<b>2,48</b>	<b>0,23</b>	<b>121,2</b>
обед																
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
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53
Азу по-татарски №491, сб.Онищенко Г.Г.	120	14,34	13,72	12,93	0,07	4,10	189,32	13,77	20,95	151,4	2,23	6,88	18,96	0,43	0,04	1,31
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,69	42,72	34,09	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46
Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,18	0,00	14,68	59,21	9,77	4,65	6,12	1,02	0	2,64	0,11	0,01	3,12
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	100	8,00	5,12	7,72	0,00	23,92	196,03	16,92	13,81	79,75	1,14	17,45	54,41	0,84	0,06	0,93
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 подовый "Уныш" №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
<b>Итого за 'обед'</b>		<b>34,05</b>	<b>19,92</b>	<b>39,64</b>	<b>1,44</b>	<b>118,58</b>	<b>951,29</b>	<b>161,4</b>	<b>135,4</b>	<b>487,3</b>	<b>8,95</b>	<b>88,47</b>	<b>411,54</b>	<b>6,24</b>	<b>0,44</b>	<b>29,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>47,32</b>	<b>22,91</b>	<b>57,21</b>	<b>2,34</b>	<b>238,17</b>	<b>1619,63</b>	<b>393,6</b>	<b>252,4</b>	<b>776,5</b>	<b>12,4</b>	<b>164,2</b>	<b>1375,44</b>	<b>8,71</b>	<b>0,67</b>	<b>151,1</b>

Запроизводством:

*[Подпись]*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*[Подпись]*

(Кузьмина О.В.)