

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

МЕНЮ на 19.03.2025 г. 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																
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21
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.	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
Салат "Пестрый" №33, сб.2021	80	0,97	0,00	3,65	0,00	10,29	73,49	22,58	13,14	24,52	1,15	0	2,4	1,87	0,01	1,39
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'		21,02	16,22	28,22	0,66	68,34	601,96	195,6	58,33	329,3	7,31	235,3	395,7	3,47	0,18	5,85
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью урожай 2025г.№15	80	0,68	0,00	3,77	0,02	3,50	49,56	21,07	12,05	20,62	0,48	0	91,74	0,36	0,02	6,75
Суп кудрявый с мясом №78,3, сб.2021	225	12,98	11,77	12,65	0,36	16,76	231,11	31,48	31,6	151	2,12	38,66	224,35	0,8	0,11	7,69
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,00	21,68	140,54	35,6	28,4	83,2	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38
Компот из свежих яблок №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
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.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		32,78	25,38	31,80	0,72	89,07	764,42	139,8	110,1	417	5,97	68,09	384,32	6,3	0,4	26,54
Полдник																
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
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	60	5,11	0,00	1,92	1,92	62,41	280,44	20,1	24,16	58,37	1,84	0	0	1,11	0,11	0,21
Апельсин сб.2021г.	235	0,58	0,00	0,13	0,13	6,66	28,75	21,97	8,4	14,86	0,19	0	5,17	0,13	0,03	38,78
Итого за 'Полдник'		10,81	5,12	7,70	2,05	76,13	412,02	253,8	57,26	240,8	2,21	35,28	44,77	1,24	0,19	40,22
Ужин																
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	60	1,93	0,61	3,81	0,00	8,34	73,44	11,93	15,84	44,29	0,55	7,2	322,83	1,73	0,06	4,05
Голубцы ленивые №126, сб.2021	200	17,40	14,75	27,26	0,00	15,85	373,22	68,95	43,49	196,4	1,9	137,4	180,67	0,46	0,07	15,39
Соус сметанный №249, сб. 2021	30	4,12	0,19	4,14	0,00	1,82	61,06	6,04	0,84	5,64	0,04	6,75	12	0,06	0	0,01
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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0
Итого за 'Ужин'		23,76	15,55	35,27	0,06	36,69	549,94	88,47	61,89	252,1	2,65	151,3	515,54	2,31	0,15	19,45
второй ужин																
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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0
Итого за 'второй ужин'		6,20	5,50	5,47	0,13	14,85	132,20	203,3	27,41	159,9	0,43	22,76	41,72	0,17	0,08	0,99
Итого за день		94,58	67,77	108,46	3,62	285,07	2460,55	880,9	315	1399	18,6	512,7	1382,05	13,49	0,99	93,06

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

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 19.03.2025 г. 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,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25
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.	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
Салат "Пестрый" №33, сб.2021	80	0,97	0,00	3,65	0,00	10,29	73,49	22,58	13,14	24,52	1,15	0	2,4	1,87	0,01	1,39
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'		25,35	19,17	32,91	0,85	78,95	703,54	219,2	68	388,8	8,18	281,2	472,16	3,89	0,23	5,9
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью урожай 2025г.№15	100	0,85	0,00	4,72	0,03	4,38	61,95	26,34	15,06	25,77	0,6	0	114,67	0,44	0,03	8,43
Суп кудрявый с мясом №78.3, сб.2021	275	14,42	12,78	13,96	0,45	20,87	264,68	36,67	37,41	171	2,41	46,08	276,44	0,95	0,13	9,6
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	110	16,44	15,81	12,40	0,00	16,19	241,58	45,81	28,59	154	0,94	9,95	28,22	5,43	0,11	0,16
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
Компот из свежих яблок №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0
Итого за 'Обед'		38,58	29,41	37,34	1,51	105,22	900,86	167,7	132,5	494,5	6,94	81,57	473,1	7,66	0,49	32,26
Полдник																
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
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	60	5,11	0,00	1,92	1,92	62,41	280,44	20,1	24,16	58,37	1,84	0	0	1,11	0,11	0,21
Апельсин сб.2021г.	235	0,58	0,00	0,13	0,13	6,66	28,75	21,97	8,4	14,86	0,19	0	5,17	0,13	0,03	38,78
Итого за 'Полдник'		10,81	5,12	7,70	2,05	76,13	412,02	253,8	57,26	240,8	2,21	35,28	44,77	1,24	0,19	40,22
Ужин																
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	100	3,21	1,02	6,35	0,00	13,91	122,40	19,88	26,4	73,81	0,91	12	538,04	2,88	0,11	6,74
Голубцы ленивые №126, сб.2021	220	19,14	16,23	29,99	0,00	17,44	410,54	75,84	47,84	216	2,09	151,1	198,74	0,5	0,08	16,93
Соус сметанный №249, сб. 2021	40	5,49	0,25	5,51	0,00	2,43	81,42	8,05	1,12	7,51	0,05	9	16	0,09	0,01	0,01
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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0
Итого за 'Ужин'		28,40	17,49	41,96	0,11	45,98	663,68	106,6	78,81	309	3,36	172,1	752,86	3,58	0,2	23,69
второй ужин																
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
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 'второй ужин'		6,72	5,50	5,54	0,20	18,22	148,24	204,8	29,56	165,5	0,56	22,76	41,72	0,26	0,09	0,99
Итого за день		109,86	76,69	125,45	4,72	324,50	2828,34	951,9	366,2	1599	21,2	592,9	1784,61	16,63	1,19	103,1

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 19.03.2025 г. 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																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25
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
Апельсин сб.2021г.	235	0,58	0,00	0,13	0,13	6,66	28,75	21,97	8,4	14,86	0,19	0	5,17	0,13	0,03	38,78
Итого за 'Завтрак'		21,38	19,17	28,86	0,46	37,86	492,12	197	44,48	336,7	3,77	281,2	474,93	1,51	0,17	39,28
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью урожай 2025г.№15	80	0,68	0,00	3,77	0,02	3,50	49,56	21,07	12,05	20,62	0,48	0	91,74	0,36	0,02	6,75
Суп кудрявый с мясом №78,3, сб.2021	225	12,98	11,77	12,65	0,36	16,76	231,11	31,48	31,6	151	2,12	38,66	224,35	0,8	0,11	7,69
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,68	140,57	35,6	28,41	83,22	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38
Компот из свежих яблок №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01	0
Итого за 'Обед'		32,18	25,38	31,72	1,15	85,19	746,05	137,9	107,4	409,4	5,79	68,09	384,31	6,19	0,39	26,55
Итого за день		53,56	44,56	60,58	1,61	123,05	1238,16	334,9	151,8	746,1	9,57	349,3	859,24	7,71	0,56	65,83

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 19.03.2025 г. 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	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	180	16,66	17,72	26,95	0,00	2,99	320,77	114,5	19,21	254,2	2,86	275,2	458,76	0,95	0,08	0,25
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.	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.	235	0,58	0,00	0,13	0,13	6,66	28,75	21,97	8,4	14,86	0,19	0	5,17	0,13	0,03	38,78
Итого за 'Завтрак'		21,89	19,17	28,93	0,52	41,23	508,16	198,5	46,64	342,4	3,9	281,2	474,93	1,6	0,18	39,28
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью урожай 2025г.№15	100	0,85	0,00	4,72	0,03	4,38	61,95	26,34	15,06	25,77	0,6	0	114,67	0,44	0,03	8,43
Суп кудрявый с мясом №78.3, сб.2021	275	14,42	12,78	13,96	0,45	20,87	264,68	36,67	37,41	171	2,41	46,08	276,44	0,95	0,13	9,6
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	110	16,44	15,81	12,40	0,00	16,19	241,58	45,81	28,59	154	0,94	9,95	28,22	5,43	0,11	0,16
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
Компот из свежих яблок №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0
Итого за 'Обед'		38,58	29,41	37,34	1,51	105,22	900,86	167,7	132,5	494,5	6,94	81,57	473,1	7,66	0,49	32,26
Итого за день		60,48	48,59	66,27	2,03	146,46	1409,01	366,2	179,2	836,9	10,8	362,7	948,03	9,26	0,67	71,54

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)