

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

МЕНЮ на 20.01.2025 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
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
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
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
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 'Завтрак'		14,48	2,86	18,92	0,92	101,44	624,56	173,5	88,38	289,1	5,91	109,3	122,31	1,98	0,33	5,63
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1,00	0,00	4,79	0,00	6,55	69,42	24,25	13,99	27,51	0,89	0	1,41	2,26	0,01	1,41
Щи "Новгородские" №287, сб.Онищенко	250	1,97	0,25	4,59	2,58	10,07	86,53	43,51	19,64	44,71	0,69	15	268,25	1,28	0,05	11,54
Плов из говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
Компот из изюма с вит.С №310, сб.2021	200	0,34	0,00	0,00	0,00	22,75	86,82	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
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
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'		23,18	13,89	29,62	2,77	101,08	749,35	94,54	96,85	337,8	4,92	65,15	835,01	4,6	0,16	13,22
Полдник																
Ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51
Вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Полдник'		7,90	6,26	8,75	0,52	55,87	326,87	286,2	45,91	233,7	3,68	43,96	56,14	0,54	0,12	14,51
Ужин																
Салат "Мишат" №35, сб.2021	80	1,33	0,85	6,68	0,00	6,38	88,60	16,88	14,39	30,6	0,99	10	685,67	3,17	0,02	2
Картофель тушеный №146, сб. 2021	220	4,57	0,09	13,52	0,75	36,69	281,98	34,21	51,32	128,8	1,98	62,3	576,47	0,57	0,19	17,77
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
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Ужин'		9,09	3,98	23,07	0,81	60,03	473,82	158,7	80,19	245,5	3,28	84,3	1284,19	3,82	0,25	20,29
второй ужин																
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
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'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1
Итого за день		61,42	33,10	86,42	5,14	334,17	2317,93	938,4	341,3	1282	18,2	328	2344	11,12	0,94	54,75

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

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.01.2025 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																
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	240	9,01	3,38	11,83	0,00	40,96	299,90	166,9	67,12	251,3	1,91	61,8	68,24	0,86	0,23	0,61
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
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
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 'Завтрак'		16,50	3,43	20,95	0,98	111,63	690,58	202,8	101,7	336,7	6,36	119,6	133,68	2,21	0,38	5,73
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	0,00	7,99	0,00	10,92	115,71	40,42	23,32	45,85	1,49	0	2,35	3,77	0,02	2,35
Щи "Новгородские" №287, сб.Онищенко	250	1,97	0,25	4,59	2,58	10,07	86,53	43,51	19,64	44,71	0,69	15	268,25	1,28	0,05	11,54
Плов из говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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'		25,56	13,89	33,04	2,99	126,63	886,67	116,4	113,8	377,1	6,03	65,15	835,97	6,4	0,2	14,16
Полдник																
Ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51
Вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Полдник'		7,90	6,26	8,75	0,52	55,87	326,87	286,2	45,91	233,7	3,68	43,96	56,14	0,54	0,12	14,51
Ужин																
Салат "Мишат" №35, сб.2021	100	1,66	1,06	8,35	0,00	7,98	110,75	21,1	17,98	38,25	1,24	12,5	857,08	3,97	0,03	2,5
Картофель тушеный №146, сб. 2021	250	5,20	0,10	15,36	0,85	41,69	320,43	38,87	58,32	146,4	2,26	70,8	655,08	0,65	0,22	20,2
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
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Ужин'		10,20	4,20	26,62	0,94	67,65	539,16	168,4	91,94	274,5	3,9	95,3	1534,24	4,73	0,29	23,22
второй ужин																
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
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'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1
Итого за день		66,94	33,88	95,42	5,57	377,54	2586,62	999,3	383,3	1398	20,4	349,3	2606,39	14,06	1,07	58,71

Завпроизводством: И (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 20.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
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
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Завтрак'		11,09	2,16	16,64	1,11	80,64	506,81	142,5	73,78	225,7	5,31	96,45	114,59	1,69	0,28	14,5
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1,00	0,00	4,79	0,00	6,55	69,42	24,25	13,99	27,51	0,89	0	1,41	2,26	0,01	1,41
Щи "Новгородские" №287, сб.Онищенко	200	1,58	0,20	3,67	2,06	8,06	69,23	34,8	15,71	35,77	0,55	12	214,6	1,02	0,04	9,23
Плов из говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
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.	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'		24,48	13,84	29,03	2,58	103,66	763,78	102,6	105,2	354,3	7,81	62,15	781,36	4,72	0,19	14,91
Итого за день		35,57	16,00	45,67	3,69	184,30	1270,59	245,1	179	580	13,1	158,6	895,95	6,41	0,47	29,41

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 20.01.2025 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021	180	6,75	2,53	8,87	0,00	30,72	224,92	125,2	50,34	188,5	1,43	46,35	51,18	0,64	0,18	0,46
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	80/10	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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,8	11,7	14,3	2,86	0	6,5	0,26	0,04	13
Итого за 'Завтрак'		12,22	2,58	18,12	1,11	85,76	544,30	163,4	82,17	257,1	5,55	104,2	123,12	1,8	0,31	14,58
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	0,00	7,99	0,00	10,92	115,71	40,42	23,32	45,85	1,49	0	2,35	3,77	0,02	2,35
Щи "Новгородские" №287, сб.Онищенко	250	1,97	0,25	4,59	2,58	10,07	86,53	43,51	19,64	44,71	0,69	15	268,25	1,28	0,05	11,54
Плов из говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
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.	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'		25,78	13,89	33,19	3,14	111,57	834,48	128,7	120,2	387,4	8,69	65,15	835,99	6,54	0,21	18,16
Итого за день		38,00	16,47	51,31	4,25	197,33	1378,77	292,1	202,4	644,5	14,2	169,3	959,11	8,33	0,52	32,74

Запроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.