

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

МЕНЮ на 20.03.2025 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	150	5,40	2,11	6,20	0,00	27,63	180,15	97,49	26,41	133,1	1,34	46,16	26,68	0,04	0,1	0,38
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
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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
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'		13,99	5,15	10,34	1,32	107,51	561,72	253,4	77,34	287,4	8,59	58,16	56,18	1,23	0,28	19,9
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	60	1,10	0,00	5,98	5,96	5,81	79,26	13,62	14,83	32,06	0,47	0	247,47	2,74	0,06	6,92
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68
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
Капуста тушеная №148, сб. 2021	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		32,88	25,16	35,47	6,28	71,42	721,51	146,9	95,5	366,7	4,99	74,26	605,57	6,77	0,3	56,43
Полдник																
Запеканка из творога №239 сб. 2021	130	22,09	19,91	15,50	0,00	33,82	363,34	214,9	32,52	258,8	0,83	96,8	111,33	0,67	0,08	0,43
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
Итого за 'Полдник'		22,16	19,91	15,52	0,02	42,96	398,45	215,2	32,52	258,8	0,85	96,8	111,33	0,67	0,08	0,43
Ужин																
Фрикадельки из говядины №107, сб.2021	100	12,91	12,68	9,64	0,00	8,00	170,14	10,84	24,67	136,5	1,15	20,8	27,09	0,26	0,05	0
Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,19	22,73	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	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
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'		22,20	12,71	16,62	0,06	77,23	530,99	28,2	160,5	335,7	5,98	48,33	116,01	1,01	0,31	0,82
второй ужин																
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
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'		6,15	5,12	5,78	0,13	13,80	134,92	214,7	29,01	179	0,44	35,28	39,6	0,17	0,07	1,23
Итого за день		97,37	68,04	83,72	7,81	312,92	2347,59	858,3	394,8	1428	20,9	312,8	928,69	9,86	1,03	78,81

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

Медсестра М. (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.03.2025 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	180	6,48	2,53	7,44	0,00	33,15	216,17	117	31,7	159,7	1,6	55,39	32,01	0,05	0,12	0,46
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
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
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
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'		16,10	5,58	11,71	1,45	119,78	629,83	275,9	86,94	325,4	9,12	67,39	61,51	1,42	0,32	19,98
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,83	0,00	9,96	9,93	9,68	132,10	22,69	24,71	53,43	0,78	0	412,44	4,57	0,09	11,53
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6
Куры отварные №132, сб.2021	110	28,67	30,43	27,08	0,00	0,49	360,04	24,84	26,76	242,4	2,36	70,22	120,38	0,85	0,09	1,39
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		40,70	30,75	45,97	10,35	86,70	904,69	181,1	122,6	462,8	6,33	91,22	852,53	9,45	0,39	68,59
Полдник																
Запеканка из творога №239 сб. 2021	160	27,18	24,50	19,08	0,00	41,63	447,18	264,5	40,03	318,6	1,02	119,1	137,02	0,82	0,09	0,53
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
Итого за 'Полдник'		27,26	24,50	19,10	0,02	50,76	482,29	264,7	40,03	318,6	1,04	119,1	137,02	0,82	0,09	0,53
Ужин																
Фрикадельки из говядины №107, сб.2021	100	12,91	12,68	9,64	0,00	8,00	170,14	10,84	24,67	136,5	1,15	20,8	27,09	0,26	0,05	0
Соус томатный №248, сб. 2021	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,19	22,73	1,76	2,69	5,01	0,12	6,73	61,01	0,09	0,01	0,82
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	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
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'		24,08	12,71	17,75	0,09	87,26	586,27	31,85	188	378,3	6,98	53,11	121,6	1,17	0,36	0,82
второй ужин																
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
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'		6,15	5,12	5,78	0,13	13,80	134,92	214,7	29,01	179	0,44	35,28	39,6	0,17	0,07	1,23
Итого за день		114,29	78,66	100,30	12,04	358,29	2738,01	968,2	466,6	1664	23,9	366,1	1212,27	13,03	1,24	91,15

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.03.2025 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																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	150	5,40	2,11	6,20	0,00	27,63	180,15	97,49	26,41	133,1	1,34	46,16	26,68	0,04	0,1	0,38
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
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
Йогурт №297 сб. 2021	100	2,84	2,84	3,14	0,00	3,92	57,13	117,6	13,72	93,1	0,1	19,6	22	0	0,03	0,69
Итого за 'Завтрак'		15,80	8,04	20,82	0,59	76,88	548,65	335,7	71,72	357,5	2,74	135,6	135,98	0,92	0,25	1,59
Обед																
Винегрет овощной №42, сб. 2021	60	1,10	0,00	5,98	5,96	5,81	79,26	13,62	14,83	32,06	0,47	0	247,47	2,74	0,06	6,92
Суп картофельный с клецками №64, сб. 2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68
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
Капуста тушеная №148, сб. 2021	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		32,88	25,16	35,47	6,28	71,42	721,51	146,9	95,5	366,7	4,99	74,26	605,57	6,77	0,3	56,43
Итого за день		48,67	33,20	56,30	6,87	148,30	1270,17	482,6	167,2	724,3	7,74	209,8	741,55	7,69	0,55	58,02

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)



МЕНЮ на 20.03.2025 г. школа с 12 лет и старше

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)