

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 20.04.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	160	14,81	15,76	23,96	0,00	2,66	285,13	101,8	17,07	226	2,54	244,6	407,79	0,84	0,07	0,22	
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	
Икра кабачковая №49, сб.2021	60	1,12	0,00	4,81	0,00	5,64	67,45	24,11	8,82	21,76	0,41	0	91,8	1,86	0,01	1,47	
Сок	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'		23,92	18,80	32,30	0,72	70,79	661,13	257,8	63,32	385,5	6,91	256,6	521,59	3,6	0,21	6,21	
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 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	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,92	0,22	4,01	0,00	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37	
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	
Напиток грушевый №320, сб. 2021	200	0,17	0,00	0,12	0,14	27,18	103,71	8,19	4,72	6,29	0,97	0	0,9	0,18	0,01	0,9	
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	
Итого за "		30,22	25,11	31,32	0,37	66,06	649,66	135,8	89,3	344,9	5,58	75,98	451,4	4,22	0,24	54,31	
Полдник																	
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	
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	150	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	
апельсин сб.2021г.	225	1,67	0,00	0,37	0,37	19,12	82,57	63,11	24,13	42,69	0,56	0	14,85	0,37	0,07	111,4	
Итого за 'Полдник'		13,94	9,39	12,80	0,37	48,92	364,30	256,4	58,52	262,1	1,85	46,85	102,26	1,21	0,17	113,3	
Ужин																	
огурцы свежие порц. ТК № 8 сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6	
Плов из отварной 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	
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,27	62,70	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	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	
Итого за 'Ужин'		23,01	15,09	22,00	0,41	83,15	617,47	96,15	81,87	339,3	3,94	59,15	587,8	1,36	0,15	6,53	
Итого за день		91,09	68,39	98,42	1,87	268,93	2292,56	746,1	293	1332	18,3	438,6	1663,05	10,39	0,78	180,4	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 20.04.2023г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28		
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		
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,49	0,00	6,41	0,00	7,52	89,93	32,14	11,76	29,01	0,55	0	122,4	2,48	0,01	1,96		
Сок	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'		29,03	22,74	40,03	0,85	80,08	786,98	294,2	74,84	460,6	7,94	317,7	654,14	4,6	0,25	6,76		
Обед																		
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20		
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,40	0,27	5,01	0,00	17,50	123,09	24,12	23,25	68,43	0,87	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71		
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		
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		
Напиток грушевый №320, сб. 2021	200	0,17	0,00	0,12	0,14	27,18	103,71	8,19	4,72	6,29	0,97	0	0,9	0,18	0,01	0,9		
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		
Итого за 'Обед'		39,74	33,47	40,77	0,47	76,24	810,81	167,1	113,1	448,5	6,99	99,77	575,11	5,23	0,31	67,41		
Полдник																		
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		
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	178,1	5,06	5,06	5,59	0,00	6,98	101,76	209,5	24,44	165,8	0,17	34,91	39,18	0	0,05	1,22		
апельсин сб.2021г.	225	1,67	0,00	0,37	0,37	19,12	82,57	63,11	24,13	42,69	0,56	0	14,85	0,37	0,07	111,4		
Итого за 'Полдник'		14,74	10,18	13,68	0,37	50,03	380,36	289,5	62,37	288,3	1,88	52,36	108,45	1,21	0,18	113,5		
Ужин																		
огурцы свежие порц. ТК № 8 сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	2,10	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6		
Плов из отварной 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		
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,27	62,70	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	90	4,65	0,00	0,59	0,59	30,34	144,35	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0		
Итого за 'Ужин'		25,07	15,09	22,26	0,67	96,64	681,62	102,2	90,5	362	4,46	59,15	587,8	1,71	0,19	6,53		
Итого за день		108,57	81,48	116,73	2,36	302,98	2659,76	853	340,8	1559	21,3	529	1925,49	12,75	0,94	194,2		

Завпроизводством: Б.Р.Баев (Хурматуллина Р.М.) Медсестра Кузьмина О.В. (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 20.04.2023г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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
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.	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.	180	1,34	0,00	0,30	0,30	15,30	66,05	50,49	19,31	34,16	0,45	0	11,88	0,3	0,06	89,1
Итого за 'Завтрак'		20,67	17,81	25,90	0,62	49,56	507,32	259,3	58,27	352,7	3,59	241,3	416,18	1,52	0,21	89,83
Обед																
помидоры свежие урожай 2023 года ТК № 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
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	200	1,92	0,22	4,01	0,00	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37
филе индейки отварное № 96, сб. 2010г.	90	24,14	0,00	16,17	0,00	0,91	245,29	1	0,43	1,64	0,03	0	0	0,01	0	0,12
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
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 подовый "Уныш" №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
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	80	6,40	4,10	6,18	0,00	19,14	156,83	13,53	11,05	63,8	0,92	13,96	43,53	0,67	0,04	0,75
Итого за 'Обед'		39,94	4,31	31,80	0,65	90,98	796,54	140,4	88,94	236,2	6,8	32,49	395,49	4,52	0,26	57,13
Итого за день		60,61	22,13	57,70	1,28	140,54	1303,86	399,7	147,2	589	10,4	273,8	811,67	6,04	0,47	147

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)


Медсестра  (Кузьмина О.В.)



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

МЕНЮ на 20.04.2023г. 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	С,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	
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.	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.	180	1,34	0,00	0,30	0,30	15,30	66,05	50,49	19,31	34,16	0,45	0	11,88	0,3	0,06	89,1	
Итого за 'Завтрак'		23,96	20,77	30,46	0,69	53,43	576,82	279,9	63,63	400,8	4,2	287,2	492,64	1,77	0,23	89,87	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,40	0,27	5,01	0,00	17,50	123,09	24,12	23,25	68,43	0,87	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71	
филе индейки отварное № 96, сб. 2010г.	120	32,18	0,00	21,55	0,00	1,21	327,06	1,34	0,57	2,19	0,03	0	0	0,01	0	0,16	
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	
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.	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	
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	
Итого за 'Обед'		52,18	5,39	40,90	0,85	111,93	1008,28	170,9	111,6	298,1	7,97	40,61	497,23	5,61	0,34	70,08	
Итого за день		76,13	26,16	71,36	1,54	165,36	1585,10	450,8	175,2	698,9	12,2	327,8	989,87	7,38	0,57	160	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)