

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

МЕНЮ на 20.09.2023г. 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	A,мг	PD,мкг	TЭ,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 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 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	
апельсин сб.2021г.	250	1,86	0,00	0,41	0,41	21,24	91,74	70,13	26,81	47,44	0,62	0	16,5	0,41	0,08	123,8	
Итого за 'Завтрак'		15,61	4,31	20,40	1,00	97,16	621,67	277	108,2	349	3,48	115,3	149,67	2,01	0,39	124,5	
Обед																	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 105, сб. 2022 Опищенко ГГ	60	0,63	0,00	5,97	5,97	3,29	68,08	8,21	8,81	14,67	0,43	0	78,68	2,99	0,03	33,05	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	90	13,32	13,02	5,05	0,00	2,78	109,74	33,25	16,77	134	0,83	65,69	88,44	0,88	0,05	0,86	
Картофель, тушеный с луком, сб. 2021	170	3,74	0,00	12,22	0,75	31,51	246,53	27,05	38,94	107,1	1,63	0	5,1	4,16	0,16	14,15	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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 'Обед'		23,54	13,12	26,11	7,28	99,95	706,86	93,58	93,79	332,4	4,75	77,02	402,74	8,38	0,41	51,78	
Полдник																	
Печенье сб.2021 ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	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	
Итого за 'Полдник'		3,13	0,03	5,80	0,20	38,47	215,29	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Ужин																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	60	0,78	0,00	3,47	0,00	10,66	72,85	14,42	8,44	16,57	0,54	0	0,98	1,77	0	0,39	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	230	16,77	13,75	15,94	0,60	30,91	331,81	26,57	52,44	199,6	2,21	23,05	117,1	2,36	0,1	1,19	
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	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин'		19,18	13,75	19,62	0,81	51,74	453,38	45,49	67,36	233,2	3,15	23,05	118,08	4,38	0,14	1,58	
второй ужин																	
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	
йогурт №297 сб. 2021	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	
Итого за 'второй ужин'		6,84	4,26	5,03	0,33	22,74	165,90	183,9	31,36	168,1	0,8	29,4	33	0,43	0,1	1,03	
Итого за день		68,30	35,48	76,96	9,62	310,05	2163,10	614	308,7	1097	15	244,8	703,48	15,4	1,05	182,9	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.09.2023г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угво- 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	В1,мг	С,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 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 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	
апельсин сб.2021г.	250	1,86	0,00	0,41	0,41	21,24	91,74	70,13	26,81	47,44	0,62	0	16,5	0,41	0,08	123,8	
Итого за 'Завтрак'		17,11	4,88	22,37	1,00	103,98	671,66	304,8	119,4	390,9	3,79	125,6	161,04	2,15	0,43	124,6	
Обед																	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 105, сб. 2022 Онищенко ГГ	100	1,04	0,00	9,95	9,95	5,48	113,47	13,69	14,68	24,45	0,72	0	131,13	4,99	0,06	55,08	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	120	17,76	17,36	6,74	0,00	3,70	146,31	44,33	22,35	178,6	1,11	87,59	117,92	1,18	0,07	1,14	
Картофель, тушенный с луком, сб. 2021	200	4,40	0,00	14,38	0,89	37,07	290,04	31,82	45,82	126	1,92	0	6	4,89	0,19	16,64	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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'		30,49	17,46	34,67	11,56	114,85	868,12	121,9	120,6	428,8	6,14	101,8	543,22	11,53	0,52	77,52	
Полдник																	
Печенье сб.2021ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	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	
Итого за 'Полдник'		3,13	0,03	5,80	0,20	38,47	215,29	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
Ужин																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	230	16,77	13,75	15,94	0,60	30,91	331,81	26,57	52,44	199,6	2,21	23,05	117,1	2,36	0,1	1,19	
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	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин'		20,47	13,75	20,91	0,94	62,04	509,74	53,3	74,48	250,1	3,59	23,05	118,4	5,14	0,16	1,71	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		6,66	5,12	5,84	0,20	17,17	150,96	216,2	31,16	184,6	0,57	35,28	39,6	0,26	0,08	1,23	
Итого за день		77,87	41,24	89,59	13,90	336,51	2415,76	710,2	353,7	1268	16,9	285,7	862,27	19,28	1,21	209,1	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 20.09.2023г. 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,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 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 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	
апельсин сб.2021г.	250	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'		13,21	3,61	17,82	0,89	82,67	533,51	222,6	86,75	283,4	2,9	102,5	130,83	1,71	0,31	89,74	
Обед																	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 105, сб. 2022 Онищенко ГТ	80	0,83	0,00	7,96	7,96	4,39	90,78	10,95	11,75	19,56	0,57	0	104,9	3,99	0,04	44,06	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73	
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	90	13,32	13,02	5,05	0,00	2,78	109,74	33,25	16,77	134	0,83	65,69	88,44	0,88	0,05	0,86	
Картофель, тушеный с луком, сб. 2021б/с	170	3,74	0,00	12,22	0,75	31,51	246,53	27,05	38,94	107,1	1,63	0	5,1	4,16	0,16	14,15	
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	
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.	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	
Итого за 'Обед'		25,80	13,03	28,47	9,69	91,93	714,30	114,4	111,5	367,8	8	77,02	428,92	9,87	0,48	66,79	
Итого за день		39,01	16,64	46,29	10,57	174,61	1247,81	336,9	198,3	651,2	10,9	179,5	559,75	11,58	0,79	156,5	


Заготовлено: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.

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

МЕНЮ на 20.09.2023г. 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	ГЭ,мг	В1,мг	С,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 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 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		
апельсин сб.2021г.	250	1,86	0,00	0,41	0,41	21,24	91,74	70,13	26,81	47,44	0,62	0	16,5	0,41	0,08	123,8		
Итого за 'Завтрак'		15,61	4,31	20,40	1,00	97,16	621,67	277	108,2	349	3,48	115,3	149,67	2,01	0,39	124,5		
Обед																		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем № 105, сб. 2022 Онищенко ГТг.	100	1,04	0,00	9,95	9,95	5,48	113,47	13,69	14,68	24,45	0,72	0	131,13	4,99	0,06	55,08		
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66		
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021	120	17,76	17,36	6,74	0,00	3,70	146,31	44,33	22,35	178,6	1,11	87,59	117,92	1,18	0,07	1,14		
Картофель, тушенный с луком, сб. 2021б/с	200	4,40	0,00	14,38	0,89	37,07	290,04	31,82	45,82	126	1,92	0	6	4,89	0,19	16,64		
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 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		
апельсин сб.2021г.	250	1,86	0,00	0,41	0,41	21,24	91,74	70,13	26,81	47,44	0,62	0	16,5	0,41	0,08	123,8		
Итого за 'Обед'		35,29	17,38	35,56	12,49	132,81	972,43	212,3	165,5	514,6	10,1	101,8	559,66	12,57	0,68	205,3		
Итого за день		50,90	21,69	55,96	13,49	229,97	1594,10	489,3	273,7	863,7	13,5	217,1	709,33	14,58	1,06	329,8		

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)