

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

МЕНЮ на 20.09.2024 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 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
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	70/20	8,77	5,15	5,67	0,46	23,60	180,99	206,5	25,87	157,4	1,05	41,16	47,6	0,69	0,08	0,14
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32
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'		20,39	10,17	20,01	0,66	94,27	625,34	481,5	113,4	450,6	6,23	91,79	301,66	3,39	0,3	22,36
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом №15	60	0,52	0,00	5,35	6,07	2,57	59,56	9,13	8,04	16,77	0,37	0	39,24	2,87	0,02	3,84
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	50/50	20,83	15,70	16,33	0,00	3,59	244,09	17,26	19,72	134,3	2,12	7,65	218	0,52	0,03	0,07
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
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
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
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'		34,73	21,71	38,65	6,40	82,06	804,46	326,5	103,8	372,8	5,67	179,3	556,69	4,73	0,6	33,24
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
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	50	4,26	0,00	1,60	1,60	52,01	233,70	16,75	20,13	48,64	1,53	0	0	0,93	0,09	0,18
Итого за 'полдник'		9,37	5,12	7,25	1,60	59,07	336,54	228,4	44,83	216,2	1,71	35,28	39,6	0,93	0,14	1,41
Ужин																
Кукуруза консервированная отварная ТК № 9 сб. 2021	60	1,24	0,01	2,65	0,22	6,39	54,13	0,35	0	0,53	0,01	17,7	19,59	0,03	0	0
Плов фруктовый №221, сб. 2021	150	4,27	0,08	11,37	0,10	53,84	324,13	39,43	47,71	97,95	1,23	53,1	771,66	1,3	0,05	1,56
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
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
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
Итого за 'Ужин'		9,80	0,09	15,10	1,40	110,37	598,66	74,56	76,3	154,8	5,48	70,8	798,75	2,23	0,17	16,56
Итого за день		74,29	37,08	81,00	10,05	345,76	2364,99	1111	338,3	1194	19,1	377,1	1696,7	11,28	1,21	73,57

Зав.производством: (Хурматуллина Р.М.) Медсестра (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.09.2024 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	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
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г	100/30	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14
Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65
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'		22,46	10,59	22,46	0,72	105,29	697,70	515,9	128	495,3	6,75	99,51	357,53	4,08	0,35	26,77
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом №15	100	0,86	0,00	8,92	10,12	4,29	99,26	15,22	13,4	27,96	0,61	0	65,4	4,78	0,03	6,4
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	120	24,99	18,83	19,60	0,00	4,31	292,90	20,71	23,67	161,1	2,54	9,18	261,6	0,63	0,04	0,08
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,00	26,01	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	120	9,61	6,15	9,27	0,00	28,71	235,24	20,3	16,57	95,7	1,37	20,94	65,3	1,01	0,07	1,12
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'		42,20	26,06	49,13	10,55	98,25	991,05	354,3	128,1	462	7,12	196,3	695,64	7,06	0,68	39,78
полдник																
Йогурт №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	85	7,24	0,00	2,73	2,73	88,42	397,28	28,47	34,23	82,69	2,61	0	0	1,58	0,15	0,3
Итого за 'полдник'		12,92	5,68	9,00	2,73	96,26	511,55	263,7	61,67	268,9	2,8	39,2	44	1,58	0,21	1,67
Ужин																
Кукуруза консервированная отварная ТК № 9 сб. 2021	60	1,24	0,01	2,65	0,22	6,39	54,13	0,35	0	0,53	0,01	17,7	19,59	0,03	0	0
Плов фруктовый №221, сб. 2021	180	5,12	0,09	13,65	0,12	64,61	388,95	47,31	57,25	117,5	1,47	63,72	925,99	1,56	0,06	1,87
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
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
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
Итого за 'Ужин'		11,68	0,10	17,50	1,55	127,88	695,56	85,45	90,15	185,7	5,98	81,42	953,08	2,67	0,2	16,87
Итого за день		89,26	42,44	98,08	15,55	427,67	2895,87	1219	407,9	1412	22,7	416,4	2050,25	15,38	1,44	85,09

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.09.2024 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Плов фруктовый №221, сб. 2021	150	4,27	0,08	11,37	0,10	53,84	324,13	39,43	47,71	97,95	1,23	53,1	771,66	1,3	0,05	1,56
Какао с молоком № 306, сб.2021	180	2,95	2,61	2,82	0,00	12,92	85,57	97,71	18,95	82,78	0,52	10,8	19,86	0,01	0,03	0,47
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	50/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14
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
Итого за 'Завтрак '		17,10	7,84	20,53	1,22	111,13	679,75	369,2	108,2	360,3	6,23	105,1	846,62	2,38	0,21	17,17
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	60	0,52	0,00	5,35	6,07	2,57	59,56	9,13	8,04	16,77	0,37	0	39,24	2,87	0,02	3,84
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	100	20,83	15,70	16,33	0,00	3,59	244,09	17,26	19,72	134,3	2,12	7,65	218	0,52	0,03	0,07
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
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
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
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.	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 '		36,02	21,71	38,80	6,55	90,54	845,00	329,6	108,4	383,6	5,91	179,3	556,65	4,93	0,63	33,24
Итого за день		53,12	29,55	59,32	7,76	201,66	1524,75	698,8	216,6	743,9	12,1	284,3	1403,27	7,31	0,84	50,41

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 20.09.2024 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Плов фруктовый №221, сб. 2021	180	5,12	0,09	13,65	0,12	64,61	388,95	47,31	57,25	117,5	1,47	63,72	925,99	1,56	0,06	1,87
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г	60/30	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14
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
Итого за 'Завтрак '		18,28	8,14	23,12	1,24	123,33	754,09	387,9	119,8	389,1	6,53	116,9	1003,16	2,64	0,23	17,53
обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	100	0,86	0,00	8,92	10,12	4,29	99,26	15,22	13,4	27,96	0,61	0	65,4	4,78	0,03	6,4
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	120	24,99	18,83	19,60	0,00	4,31	292,90	20,71	23,67	161,1	2,54	9,18	261,6	0,63	0,04	0,08
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,00	26,01	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	120	9,61	6,15	9,27	0,00	28,71	235,24	20,3	16,57	95,7	1,37	20,94	65,3	1,01	0,07	1,12
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.	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 '		44,37	26,06	49,38	10,81	112,55	1059,40	359,6	136	480,7	7,53	196,3	695,58	7,41	0,72	39,78
Итого за день		62,65	34,21	72,50	12,04	235,88	1813,49	747,5	255,8	869,8	14,1	313,1	1698,74	10,05	0,95	57,31

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)