

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



МЕНЮ на 20.10.2022г. 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	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 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 сыром №4, сб.2021г.	80/20	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	
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'		18,59	9,14	16,26	0,72	89,65	570,84	400,3	92,45	404,7	5,49	93,51	109,78	1,62	0,3	4,86	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,00	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36	
Куры отварные, соус №132 сб.2021 г.	90/40	20,88	20,38	18,76	0,03	3,55	266,11	18,8	20,19	150,2	1,76	51,01	170,91	0,75	0,06	1,58	
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	
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 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'		36,75	22,14	38,27	0,14	99,46	864,97	105,5	223,9	506	9,29	128,6	760,17	5,63	0,5	22,75	
Полдник																	
Вак-беляш №274, сб. 2021	100	11,27	6,65	11,15	0,00	25,21	245,45	25,99	18,76	106,5	1,45	25,56	47,6	0,88	0,08	2,79	
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	
Итого за 'Полдник'		14,55	9,55	14,28	0,00	39,56	340,53	134,6	39,81	198,4	2,03	37,56	69,67	0,89	0,11	3,31	
Ужин																	
Помидоры свежие порц.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	
Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	180	5,08	0,03	4,06	0,00	30,42	176,17	27,43	18,87	53,44	0,93	19,12	491,65	0,29	0,05	1,91	
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	
кисель "Витощка" 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	
Итого за 'Ужин'		10,09	0,03	4,74	0,68	77,38	385,40	270,7	64,3	119,7	2,7	121,1	601,33	1,55	0,49	33,11	
перед сном																	
Кефир №297 сб. 2021	150	4,12	4,12	4,54	0,00	5,68	82,80	170,4	19,88	134,9	0,14	28,41	31,88	0	0,04	0,99	
Итого за 'перед сном'		4,12	4,12	4,54	0,00	5,68	82,80	170,4	19,88	134,9	0,14	28,41	31,88	0	0,04	0,99	
Итого за день		84,10	44,97	78,10	1,55	311,73	2244,54	1081	440,4	1364	19,6	409,2	1572,84	9,68	1,44	65,02	

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 20.10.2022г. 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	A,мг	PЭ,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 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	
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'		19,34	9,42	17,25	0,72	93,06	595,83	414,2	98,05	425,6	5,64	98,66	115,47	1,69	0,32	4,91	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250/10	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95	
Куры отварные с соусом №132, сб.2021	110/50	29,28	30,45	29,41	0,03	4,10	397,71	27,67	31,05	250,5	2,55	81,41	208,62	0,99	0,1	2,75	
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	
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 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'		46,58	32,64	52,15	0,21	106,87	1056,70	128,4	245,7	638,4	10,7	171,2	935,83	6,92	0,57	26,01	
Полдник																	
Вак-беляш №274, сб. 2021	100	11,27	6,65	11,15	0,00	25,21	245,45	25,99	18,76	106,5	1,45	25,56	47,6	0,88	0,08	2,79	
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	
Итого за 'Полдник'		14,55	9,55	14,28	0,00	39,56	340,53	134,6	39,81	198,4	2,03	37,56	69,67	0,89	0,11	3,31	
Ужин																	
помидоры свежие порц.ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Макаронные изделия, отварные с овощами №230, сб. 2021	200	5,65	0,03	4,51	0,00	33,80	195,75	30,48	20,96	59,38	1,04	21,24	546,28	0,33	0,06	2,12	
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	
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	
Итого за 'Ужин'		11,91	0,03	5,36	0,85	88,54	442,24	279,5	74,7	142,2	3,24	123,2	682,56	1,89	0,53	38,32	
перед сном																	
Кефир №297 сб. 2021	180	4,94	4,94	5,45	0,00	6,82	99,36	204,5	23,86	161,9	0,17	34,09	38,26	0	0,05	1,19	
Итого за 'перед сном'		4,94	4,94	5,45	0,00	6,82	99,36	204,5	23,86	161,9	0,17	34,09	38,26	0	0,05	1,19	
Итого за день		97,32	56,58	94,49	1,79	334,85	2534,67	1161	482,1	1567	21,7	464,8	1841,8	11,39	1,58	73,74	

Завпроизводством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 20.10.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,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 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 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	
Кефир №297 сб. 2021	180	4,94	4,94	5,45	0,00	6,82	99,36	204,5	23,86	161,9	0,17	34,09	38,26	0	0,05	1,19	
Итого за 'Завтрак'		23,28	14,36	22,50	0,52	79,28	608,72	604,7	113,9	573,6	3,01	132,8	153,73	1,49	0,35	2,1	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	250/10	2,00	0,26	5,36	0,00	14,95	111,13	41,9	22,96	51,48	1,09	38,6	253,12	0,25	0,05	7,95	
Куры отварные с соусом №132, сб.2021	110/50	29,28	30,45	29,41	0,03	4,10	397,71	27,67	31,05	250,5	2,55	81,41	208,62	0,99	0,1	2,75	
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	
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.	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	
Вак-беляш №274, сб. 2021	100	11,27	6,65	11,15	0,00	25,21	245,45	25,99	18,76	106,5	1,45	25,56	47,6	0,88	0,08	2,79	
Итого за 'Обед'		60,55	39,29	63,61	0,53	149,75	1386,54	161,3	274,5	769,3	12,7	196,8	983,37	8,24	0,71	28,8	
Итого за день		83,83	53,65	86,12	1,05	229,03	1995,26	766	388,4	1343	15,7	329,5	1137,1	9,72	1,06	30,9	

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)