

Наименование блюда

МЕНЮ на 20.11.2024 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,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
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 ТК № 1	80	5,29	0,00	0,47	0,47	41,44	191,45	10,4	7,5	34,84	0,68	0	0	0,88	0,07	0
Помидоры свежие урожай 2024 годаТК № 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
Банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24
Итого за 'Завтрак'		25,91	17,21	27,20	1,79	113,06	783,74	192,8	143,5	382,8	5,27	250,6	546,59	3,1	0,28	39,48
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81
Суп крестьянский с пшеном №67, сб.2021	200	1,94	0,19	4,35	0,25	10,97	89,02	23,62	16,52	42,91	0,57	6,86	166,06	1,48	0,05	6,1
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06
Пюре гороховое №178, сб. 2021	150	14,68	0,02	4,77	0,00	42,21	257,47	81,89	74,18	224,1	4,82	23,92	26,47	0,04	0,5	0
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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
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'		32,92	13,07	27,78	13,45	117,58	823,21	145,1	139,1	451,5	7,49	30,78	521,93	8,29	0,69	15,97
Полдник																
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	95	8,09	0,00	3,05	3,05	98,82	444,02	31,82	38,26	92,42	2,91	0	0	1,76	0,17	0,34
Итого за 'Полдник'		13,83	6,11	8,98	3,05	107,83	555,27	254,3	63,92	257,4	3,09	25,28	46,35	1,76	0,23	1,43
Ужин																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1,00	0,00	4,79	0,00	6,55	69,42	24,25	13,99	27,51	0,89	0	1,41	2,26	0,01	1,41
Рагу овощное с курами №118, сб.2014 г.	250	12,55	9,87	18,44	8,46	23,04	303,44	45,72	47,35	161,5	2,06	27,78	899,1	4,23	0,12	14,59
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
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 'Ужин'		19,41	12,77	26,70	8,79	60,80	548,14	186,1	93,18	309,5	4,18	39,78	922,58	6,93	0,22	16,52
Второй ужин																
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 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 'Второй ужин'		1,32	0,00	0,26	0,26	22,64	95,96	15,72	10,3	21,74	2,99	0	0,05	0,27	0,03	4
Итого за день		93,40	49,16	90,91	27,33	421,92	2806,32	794,1	449,9	1423	23	346,4	2037,51	20,35	1,45	77,41

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

—(Кузьмина О.В.)

МЕНЮ на 20.11.2024 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,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
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 ТК № 1	100	6,61	0,00	0,58	0,58	51,80	239,31	13	9,38	43,55	0,85	0	0	1,1	0,09	0
Помидоры свежие урожай 2024 года ТК № 8	70	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
Банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24
Итого за 'Завтрак'		29,31	19,17	30,35	1,94	124,79	872,43	211	151,5	424,9	5,93	281,2	624,16	3,57	0,32	44,51
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	120	2,30	0,00	3,10	0,13	13,73	86,33	29,5	29,7	70,1	0,98	0	494,03	0,23	0,12	14,71
Суп крестьянский с пшеном №67, сб.2021	250	2,43	0,24	5,44	0,31	13,71	111,27	29,52	20,65	53,64	0,71	8,57	207,57	1,85	0,07	7,63
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06
Пюре гороховое №178, сб. 2021	180	17,62	0,02	5,73	0,00	50,66	308,96	98,27	89,01	268,9	5,79	28,7	31,77	0,05	0,6	0
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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.	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'		38,30	13,12	31,02	13,72	141,11	962,55	181,1	173,4	545,7	9,28	37,27	733,45	8,95	0,87	22,41
Полдник																
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	95	8,09	0,00	3,05	3,05	98,82	444,02	31,82	38,26	92,42	2,91	0	0	1,76	0,17	0,34
Итого за 'Полдник'		13,83	6,11	8,98	3,05	107,83	555,27	254,3	63,92	257,4	3,09	25,28	46,35	1,76	0,23	1,43
Ужин																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	0,00	7,99	0,00	10,92	115,71	40,42	23,32	45,85	1,49	0	2,35	3,77	0,02	2,35
Рагу овощное с курами №118, сб.2014 г.	280	14,06	11,06	20,66	9,47	25,81	339,85	51,21	53,03	180,9	2,3	31,12	1006,99	4,74	0,14	16,34
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
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 'Ужин'		21,59	13,96	32,10	9,80	67,93	630,83	207,7	108,2	347,2	5,02	43,12	1031,41	8,95	0,24	19,21
Второй ужин																
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 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 'Второй ужин'		1,49	0,00	0,29	0,29	23,66	100,69	16,57	11,45	25,61	3,09	0	0,08	0,31	0,03	4
Итого за день		104,51	52,37	102,74	28,80	465,33	3121,78	870,7	508,4	1601	26,4	386,8	2435,45	23,53	1,7	91,56

Завпроизводством: ЗР (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 20.11.2024 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
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
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 ТК № 1	40	2,64	0,00	0,23	0,23	20,72	95,73	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Помидоры свежие урожай 2024 годаТК № 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
Банан сб.2021г. ТК № 5	240	3,60	0,00	1,20	1,20	54,48	229,20	19,2	100,8	67,2	1,44	0	48	0,96	0,1	24
Итого за 'Завтрак'		22,34	16,22	25,47	1,55	92,17	670,20	181,3	138,7	351,2	4,77	235,3	521,1	2,61	0,25	39,47
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26
Суп крестьянский с пшеном №67, сб.2021	200	1,94	0,19	4,35	0,25	10,97	89,02	23,62	16,52	42,91	0,57	6,86	166,06	1,48	0,05	6,1
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06
Пюре гороховое №178, сб. 2021	150	14,68	0,02	4,77	0,00	42,21	257,47	81,89	74,18	224,1	4,82	23,92	26,47	0,04	0,5	0
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0
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.	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'		33,82	13,07	28,36	13,54	123,24	853,64	151,6	146,2	468,9	7,79	30,78	604,27	8,41	0,72	18,43
Итого за день		56,16	29,29	53,83	15,09	215,42	1523,84	332,8	284,8	820,1	12,6	266,1	1125,38	11,02	0,97	57,9

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

ерждаю
ектор ГБОУ Уфимская КШ
Б.Р.
Наименование бл

МЕНЮ на 20.11.2024 г. школа с 12 лет и старше

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)