

Утверждаю

Директор ГБОУ Уфимская

Наименование _____

вотрак

МЕНЮ на 21.02.2025 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 пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,97	3,67	10,00	0,00	35,20	260,54	158,3	45,68	181,2	1,14	71,12	79,62	0,3	0,16	0,27	
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		
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'		16,99	6,71	13,67	0,85	104,42	601,17	293,2	87,42	330,3	5,36	83,12	101,62	1,37	0,31	4,79	
Обед																	
Салат из моркови с изюмом №18	60	0,71	0,00	0,04	0,00	12,11	47,36	12	16,76	24,26	0,32	0	900	0,18	0,03	2,21	
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021 г.	225	11,45	7,46	8,34	0,44	16,72	183,91	24,21	32,32	126,6	2,35	11,33	230,42	0,37	0,16	3,73	
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13	
Спагетти отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	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	
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'		32,78	20,41	22,31	0,70	104,22	735,76	308,9	100,5	341	4,74	135,8	1183,31	6,13	0,69	17,27	
Полдник																	
Пицца средиземноморская с мясом и сыром № 1091 сб Онищенко Г.Г.	100	10,66	7,06	7,79	0,02	28,40	226,24	153,4	20,62	144,6	1,02	29,72	69,3	0,96	0,07	1,27	
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	
Груша ТК № 5	80	0,24	0,00	0,18	0,18	7,81	30,21	11,32	7,15	9,54	1,37	0	1,19	0,24	0,01	2,98	
Итого за 'Полдник'		10,97	7,06	7,98	0,22	45,34	291,56	165	27,78	154,2	2,42	29,72	70,5	1,2	0,08	4,25	
Ужин																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №88, сб.Онищенко Г.Г.	80	1,81	0,65	4,06	0,18	8,41	75,37	13,08	16,5	41,83	0,58	7,68	501,6	1,87	0,05	3,32	
Запеканка капустная с маслом №163, сб. 2021	200	7,95	1,52	18,86	0,00	30,66	316,70	96,22	33,7	97,99	1,66	90,03	104,03	5	0,08	52,1	
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 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 'Ужин'		11,63	3,63	24,42	0,24	52,47	463,96	164,1	58,6	186,7	2,5	103,7	616,68	6,94	0,15	55,69	
Итого за день		72,38	37,82	68,39	2,01	306,46	2092,45	931,2	274,3	1012	15	352,4	1972,1	15,64	1,23	81,99	

101

2

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 21.02.2025 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 пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	230	9,16	4,22	11,50	0,00	40,48	299,62	182,1	52,53	208,4	1,31	81,79	91,56	0,35	0,18	0,31
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.	120	6,19	0,00	0,78	0,78	40,45	192,47	18,03	25,87	68,21	1,57	0	0	1,04	0,13	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 'Завтрак'		19,22	7,26	15,30	0,98	116,45	672,33	319,9	98,58	368,9	5,79	93,79	113,56	1,59	0,35	4,83
Обед																
Салат из моркови с изюмом №18	100	1,18	0,00	0,07	0,00	20,19	78,94	19,99	27,93	40,43	0,53	0	1500	0,3	0,04	3,68
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб. 2021 г	275	12,57	7,46	9,02	0,55	20,90	210,23	29,47	38,49	141,9	2,7	14,16	288,02	0,42	0,2	4,66
Котлеты из филе минтая №83 сб. 2021	100	14,95	14,38	11,27	0,00	14,72	219,62	41,64	25,99	140	0,86	9,05	25,65	4,94	0,1	0,15
Спагетти отварные №227, сб. 2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	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
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.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		38,55	21,86	25,06	1,02	135,40	903,91	333	128,9	413,3	5,97	142,4	1848,78	7,24	0,8	19,68
Полдник																
Пицца средиземноморская с мясом и сыром № 1091 сб Онищенко Г.Г.	100	10,66	7,06	7,79	0,02	28,40	226,24	153,4	20,62	144,6	1,02	29,72	69,3	0,96	0,07	1,27
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
Груша ТК № 5	80	0,24	0,00	0,18	0,18	7,81	30,21	11,32	7,15	9,54	1,37	0	1,19	0,24	0,01	2,98
Итого за 'Полдник'		10,97	7,06	7,98	0,22	45,34	291,56	165	27,78	154,2	2,42	29,72	70,5	1,2	0,08	4,25
Ужин																
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №88, сб. Онищенко Г.Г.	100	2,26	0,81	5,07	0,23	10,51	94,22	16,35	20,63	52,29	0,73	9,6	627	2,34	0,06	4,15
Запеканка капустная с маслом №163, сб. 2021	230	9,14	1,75	21,69	0,00	35,26	364,21	110,7	38,76	112,7	1,91	103,5	119,63	5,75	0,1	59,92
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 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 'Ужин'		13,52	4,02	28,31	0,33	60,70	537,41	183,1	69,5	217,7	3,04	119,1	757,72	8,21	0,19	64,33
Итого за день		82,26	40,20	76,66	2,55	357,89	2405,21	1001	324,8	1154	17,2	385,1	2790,56	18,24	1,42	93,1

Завпроизводством: Жу (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 21.02.2025 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	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	150	5,98	2,75	7,50	0,00	26,40	195,40	118,7	34,26	135,9	0,85	53,34	59,71	0,23	0,12	0,2
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
Пицца средиземноморская с мясом и сыром № 1091 сб Онищенко Г.Г.	100	10,66	7,06	7,79	0,02	28,40	226,24	153,4	20,62	144,6	1,02	29,72	69,3	0,96	0,07	1,27
Итого за 'Завтрак'		22,08	12,86	18,43	0,35	86,57	595,60	385,5	77,84	387,2	2,64	95,06	151,02	1,62	0,27	1,99
Обед																
Салат из моркови с изюмом №18	60	0,71	0,00	0,04	0,00	12,11	47,36	12	16,76	24,26	0,32	0	900	0,18	0,03	2,21
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021 г.-	225	11,45	7,46	8,34	0,44	16,72	183,91	24,21	32,32	126,6	2,35	11,33	230,42	0,37	0,16	3,73
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13
Спагетти отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	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
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
Груша ТК № 5	80	0,24	0,00	0,18	0,18	7,81	30,21	11,32	7,15	9,54	1,37	0	1,19	0,24	0,01	2,98
Итого за 'Обед'		32,51	20,41	22,43	0,81	108,66	749,93	318,7	105,5	344,8	5,98	135,8	1184,5	6,28	0,69	20,25
Итого за день		54,58	33,27	40,86	1,16	195,22	1345,53	704,2	183,4	732	8,62	230,9	1335,52	7,91	0,95	22,24

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 21.02.2025 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																
Каша пшениная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,97	3,67	10,00	0,00	35,20	260,54	158,3	45,68	181,2	1,14	71,12	79,62	0,3	0,16	0,27
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
Пицца средиземноморская с мясом и сыром № 1091 сб Онищенко Г.Г.	100	10,66	7,06	7,79	0,02	28,40	226,24	153,4	20,62	144,6	1,02	29,72	69,3	0,96	0,07	1,27
Итого за 'Завтрак'		24,59	13,78	20,99	0,41	98,74	676,78	426,6	91,42	438,2	3,05	112,8	170,92	1,78	0,32	2,06
Обед																
Салат из моркови с изюмом №18	100	1,18	0,00	0,07	0,00	20,19	78,94	19,99	27,93	40,43	0,53	0	1500	0,3	0,04	3,68
Суп картофельный с бобовыми с мясом №67, сб.2021 г	275	12,57	7,46	9,02	0,55	20,90	210,23	29,47	38,49	141,9	2,7	14,16	288,02	0,42	0,2	4,66
Котлеты из филе минтая №83 сб.2021	100	14,95	14,38	11,27	0,00	14,72	219,62	41,64	25,99	140	0,86	9,05	25,65	4,94	0,1	0,15
Спагетти отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	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
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.	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
Груша ТК № 5	80	0,24	0,00	0,18	0,18	7,81	30,21	11,32	7,15	9,54	1,37	0	1,19	0,24	0,01	2,98
Итого за 'Обед'		37,92	21,86	25,14	1,10	137,49	906,78	342,2	132,9	415,3	7,18	142,4	1850	7,34	0,79	22,66
Итого за день		62,51	35,64	46,14	1,51	236,23	1583,56	768,8	224,3	853,5	10,2	255,3	2020,92	9,12	1,11	24,72

Завпроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)