

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

МЕНЮ на 21.03.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	160	6,14	2,31	7,18	0,59	31,08	210,45	111,5	37,59	163,2	0,97	41,58	46,38	0,39	0,14	0,42	
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	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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	220	3,30	0,00	1,10	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32	0	44	0,88	0,09	22	
Итого за 'Завтрак'		28,27	16,63	22,83	2,21	122,63	789,99	471,4	184,7	569,7	5,22	224,7	295,25	2,36	0,37	23,07	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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	
Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021	200/10	1,60	0,21	4,29	0,06	11,96	88,90	33,52	18,37	41,18	0,87	30,88	202,5	0,2	0,04	6,36	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
Макаронные изделия 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	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
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	
Итого за 'Обед'		26,73	14,82	24,31	0,68	95,54	697,57	82,64	80,15	302	6,33	45,23	348,09	4,32	0,26	28,26	
Полдник																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	150	18,84	18,41	11,39	0,14	36,63	321,77	142,5	21,97	187,7	0,75	53,24	101,69	0,5	0,04	0,13	
Сок фруктовый ТК № 6	184,6	0,92	0,00	0,18	0,18	19,01	79,82	12,92	7,38	12,92	2,58	0	0	0,18	0,02	3,69	
Итого за 'Полдник'		19,77	18,41	11,58	0,32	55,64	401,59	155,4	29,36	200,7	3,34	53,24	101,69	0,68	0,06	3,82	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39	
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	90/60	13,06	0,46	12,57	0,00	18,07	235,87	30,21	21,1	97,6	0,79	26,33	112,31	0,14	0,09	3,07	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,69	140,58	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38	
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
Хлеб подовый "Уньш" №2, сб.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0	
Итого за 'Ужин'		17,75	1,14	22,05	0,56	57,86	493,30	88,45	75,79	226	2,61	47,62	1309,73	2,82	0,25	15,96	
второй ужин																	
Кефир №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	
Хлеб подовый "Уньш" №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 'второй ужин'		4,67	4,26	4,78	0,07	8,43	97,55	178,5	23,46	149,3	0,39	29,4	33,06	0,09	0,06	1,03	
Итого за день		97,17	55,27	85,54	3,85	340,11	2480,00	976,5	393,4	1448	17,9	400,2	2087,83	10,27	1	72,15	

Зав.производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 21.03.2023г. 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 молочная "Дружба" №210, сб. 2021	200	7,67	2,88	8,98	0,74	38,85	263,06	139,4	46,99	204	1,21	51,98	57,98	0,49	0,17	0,52	
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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	220	3,30	0,00	1,10	1,10	49,94	210,10	17,6	92,4	61,6	1,32	0	44	0,88	0,09	22	
Итого за 'Завтрак'		29,80	17,21	24,63	2,36	130,40	842,60	499,3	194,1	610,5	5,46	235,1	306,85	2,46	0,41	23,18	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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	
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	
Гуляш №96, сб.2021	120	16,56	15,91	17,16	0,00	4,17	236,77	13,53	22,3	171,4	2,51	0	11,7	2,25	0,04	0,33	
Макаронные изделия 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	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
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	
Итого за 'Обед'		29,79	16,20	27,55	0,66	106,75	782,53	96,74	92,03	339,7	7,08	55,82	431,59	4,86	0,3	34,88	
Полдник																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200	25,13	24,54	15,19	0,19	48,84	429,03	190	29,3	250,3	1,01	70,99	135,59	0,66	0,05	0,18	
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'		26,13	24,54	15,39	0,39	69,44	515,51	204	37,3	264,3	3,81	70,99	135,59	0,86	0,07	4,18	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31	
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100/60	14,80	0,53	14,24	0,00	20,48	267,32	34,24	23,92	110,6	0,9	29,84	127,28	0,16	0,11	3,48	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,70	42,73	34,1	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46	
Хлеб подовый "Уныш" №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	
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
Итого за 'Ужин'		21,59	1,34	27,89	0,79	73,90	621,70	115,9	105,3	298,4	3,74	55,38	2102,87	4,65	0,33	19,37	
второй ужин																	
Кефир №297 сб. 2021	196,8	5,59	5,59	6,17	0,00	7,71	112,44	231,4	27	183,2	0,19	38,57	43,3	0	0,06	1,35	
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	
Итого за 'второй ужин'		7,14	5,59	6,37	0,20	17,83	160,56	235,9	33,47	200,3	0,58	38,57	43,3	0,26	0,09	1,35	
Итого за день		114,45	64,89	101,84	4,39	398,31	2922,90	1152	462,2	1713	20,7	455,9	3020,19	13,09	1,2	82,96	

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 21.03.2023г. школа 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угльво-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																	
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	160	6,14	2,31	7,18	0,59	31,08	210,45	111,5	37,59	163,2	0,97	41,58	46,38	0,39	0,14	0,42	
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.	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	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	20	1,42	0,02	3,73	0,00	11,91	85,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'		26,39	16,66	25,47	1,11	84,60	665,77	453,8	92,29	508,1	3,9	224,7	251,25	1,48	0,28	1,07	
Обед																	
помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 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	
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	
Гуляш №96, сб.2021	110	15,18	14,59	15,73	0,00	3,83	217,04	12,4	20,45	157,1	2,3	0	10,73	2,06	0,03	0,3	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	160	5,65	0,02	3,76	0,00	36,43	201,67	9,57	7,58	41,96	0,77	15,31	28,24	0,86	0,07	0	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
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 подовый "Уныш" №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'		25,92	14,82	24,42	0,49	90,15	673,43	80,78	76,92	296,9	6,22	46,19	349,92	4,2	0,25	28,26	
Итого за день		52,31	31,48	49,88	1,61	174,75	1339,19	534,6	169,2	805	10,1	270,9	601,17	5,68	0,53	29,34	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

