



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

МЕНЮ на 24.01.2024г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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 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 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		
Печенье сб.2021ТК № 7	40	2,85	0,05	7,47	0,00	23,82	171,75	0	0	0	0	0	0	0	0	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'		28,19	20,96	37,42	0,72	83,59	778,87	326,5	53,83	404,4	6,58	285,8	455,53	1,83	0,18	5,48		
Обед																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,11	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01		
Рассольник домашний №59, сб.2021	200	1,96	0,20	4,99	0,24	13,30	104,04	28,07	21,75	52,77	0,83	12	175,68	1,58	0,08	8,41		
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		
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		
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13		
Хлеб подовый "Уныш" №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'		24,67	16,99	34,04	1,04	82,78	717,86	126,1	110,3	390	5,86	51,29	695,31	8,77	0,32	21,23		
Полдник																		
Молоко кипячное №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		
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	65	5,54	0,00	2,08	2,08	67,61	303,80	21,77	26,17	63,24	1,99	0	0	1,21	0,12	0,23		
груша ТК № 5	160	0,48	0,00	0,36	0,36	15,61	60,42	22,65	14,3	19,07	2,74	0	2,38	0,48	0,02	5,96		
Итого за 'Полдник'		11,28	6,11	8,02	2,08	76,63	415,06	244,3	51,84	228,2	2,18	25,28	46,35	1,21	0,18	1,33		
Ужин																		
Горошек зеленый консерв. отварной сб. 2021	60	1,75	0,01	2,54	0,00	6,25	49,50	11,41	11,37	33,4	0,39	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28		
Котлета де-воляй №607, сб.Онищенко Г.Г.	100	15,98	13,61	21,21	4,34	16,59	320,88	25,11	20,8	154,1	1,8	81,32	102,51	2,81	0,07	0,39		
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	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		
Итого за 'Ужин'		28,39	13,64	29,54	4,60	101,33	763,19	56,95	172,8	403,6	7,3	122,9	178,46	3,9	0,42	2,67		
второй ужин																		
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		
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		
Итого за 'второй ужин'		6,15	5,12	5,78	0,13	13,80	134,92	214,7	29,01	179	0,44	35,28	39,6	0,17	0,07	1,23		
Итого за день		98,68	62,81	114,78	8,58	358,12	2809,89	968,5	417,8	1605	22,4	520,5	1415,26	15,88	1,18	31,94		

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 24.01.2024г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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 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 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	
Печенье сб.2021ТК № 7	40	2,85	0,05	7,47	0,00	23,82	171,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Завтрак"		29,04	22,93	40,21	0,52	63,32	728,03	325,2	47,97	418,7	4,1	316,3	506,5	1,74	0,17	1,51	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,14	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51	
Рассольник домашний №59, сб.2021	250	2,45	0,25	6,23	0,29	16,63	130,05	35,09	27,19	65,96	1,03	15	219,6	1,97	0,1	10,51	
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	
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	
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13	
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 подовый "Уныш" №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	160	0,48	0,00	0,36	0,36	15,61	60,42	22,65	14,3	19,07	2,74	0	2,38	0,48	0,02	5,96	
Итого за 'Обед'		31,35	18,88	40,50	1,96	127,95	974,45	176,5	154	499,4	10,1	63,04	838,48	11,3	0,47	31,9	
Итого за день		60,39	41,80	80,71	2,49	191,27	1702,47	501,8	202	918,1	14,2	379,4	1344,98	13,04	0,64	33,4	

Завпроизводством: ЖС (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)