

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

МЕНЮ на 25.12.2024 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	160	6,34	6,34	6,40	0,00	34,14	217,15	104,1	32,2	163,5	1,88	40,65	44,89	0,71	0,12	0,39
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.	60/24	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
Салат из моркови №17	60	0,65	0,00	5,32	0,00	6,10	72,09	12,59	17,46	25,37	0,33	0	1056	2,85	0,02	1,06
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'		17,52	11,49	17,70	0,72	97,35	611,23	341,4	86,41	367,3	6,25	81,81	1148,63	4,54	0,26	6,7
Обед																
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	60	0,75	0,00	5,38	6,11	5,81	71,01	15,55	6,94	28,87	0,4	0	0	2,75	0,02	2,28
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
Печень по-строгановски №130, сб.2021	130	18,76	19,42	13,21	0,00	3,34	207,57	23,22	19,6	302,9	6,55	4701	30,77	0,14	0,18	5
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.	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'		31,58	19,66	28,65	6,36	98,26	753,73	92,94	185,7	591,1	13	4756	261,18	4,03	0,53	13,64
Полдник																
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	60	5,11	0,00	1,92	1,92	62,41	280,44	20,1	24,16	58,37	1,84	0	0	1,11	0,11	0,21
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	185	0,74	0,00	0,74	0,74	21,46	90,06	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
Итого за 'Полдник'		7,29	1,45	4,22	2,68	86,07	398,68	102,5	46,9	117,9	5,95	9	25,75	1,53	0,18	18,97
Ужин																
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	60	1,02	0,00	2,71	0,00	6,91	52,10	19,06	17,36	31,3	0,61	0	509,55	0,15	0,03	4,82
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.	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
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
Итого за 'Ужин'		18,50	12,92	24,24	8,72	58,35	513,46	176,7	85,52	293,9	3,3	39,78	1430,65	4,72	0,23	19,93
Второй ужин																
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
Итого за 'второй ужин'		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
Итого за день		76,49	45,52	75,21	18,89	358,82	2358,30	783,5	426,5	1404	28,7	4886	2886,21	15,22	1,31	135,3

Зав.производством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 25.12.2024 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша " Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	180	7,13	7,13	7,20	0,00	38,41	244,30	117,1	36,22	183,9	2,11	45,74	50,51	0,79	0,14	0,44
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
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76
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 '		18,74	12,29	22,05	0,72	105,68	686,44	362,8	102,1	404,6	6,7	86,9	1858,25	6,53	0,29	7,45
Обед																
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	80	1,00	0,00	7,17	8,14	7,75	94,68	20,73	9,26	38,49	0,53	0	0	3,67	0,03	3,04
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
Печень по-строгановски №130, сб.2021	150	21,64	22,41	15,24	0,00	3,85	239,51	26,79	22,61	349,5	7,56	5424	35,5	0,17	0,21	5,77
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
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.	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
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'		38,03	22,70	34,81	8,56	120,47	918,92	116,7	227,5	711,5	15,6	5491	322,13	5,34	0,65	16,76
Полдник																
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,19	28,19	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26
Батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	60	5,11	0,00	1,92	1,92	62,41	280,44	20,1	24,16	58,37	1,84	0	0	1,11	0,11	0,21
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	185	0,74	0,00	0,74	0,74	21,46	90,06	29,6	16,65	20,35	4,07	0	9,25	0,37	0,06	18,5
Итого за 'Полдник'		7,29	1,45	4,22	2,68	86,07	398,68	102,5	46,9	117,9	5,95	9	25,75	1,53	0,18	18,97
Ужин																
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	100	1,71	0,00	4,52	0,00	11,52	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04
Рагу овощное с курами №118, сб.2014 г.	300	15,06	11,85	22,13	10,15	27,65	364,12	54,86	56,82	193,9	2,47	33,34	1078,92	5,08	0,15	17,51
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
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
Итого за 'Ужин'		22,73	14,89	29,86	10,54	74,31	640,96	201,5	110,9	358,4	4,38	45,34	1950,18	5,84	0,29	26,07
второй ужин																
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
Итого за 'второй ужин '		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
Итого за день		92,53	57,44	96,88	22,51	395,54	2756,25	1006	513	1757	32,8	5658	4202,65	19,25	1,47	70,35

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 25.12.2024 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																
Каша " Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	180	7,13	7,13	7,20	0,00	38,41	244,30	117,1	36,22	183,9	2,11	45,74	50,51	0,79	0,14	0,44
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.	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
Салат из моркови №17	60	0,65	0,00	5,32	0,00	6,10	72,09	12,59	17,46	25,37	0,33	0	1056	2,85	0,02	1,06
Итого за 'Завтрак '		17,31	12,29	18,30	0,52	81,02	551,90	340,4	82,44	373,7	3,68	86,9	1154,25	4,43	0,25	2,75
Обед																
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	60	0,75	0,00	5,38	6,11	5,81	71,01	15,55	6,94	28,87	0,4	0	0	2,75	0,02	2,28
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
Печень по-строгановски №130, сб.2021	130	18,76	19,42	13,21	0,00	3,34	207,57	23,22	19,6	302,9	6,55	4701	30,77	0,14	0,18	5
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
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 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.	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'		33,10	19,66	28,92	6,63	102,25	780,32	108	195,9	610,7	15,9	4756	261,18	4,31	0,56	17,64
Итого за день		50,41	31,94	47,22	7,15	183,27	1332,22	448,4	278,3	984,5	19,6	4843	1415,42	8,74	0,82	20,39

Запроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 25.12.2024 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									Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Каша " Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	180	7,13	7,13	7,20	0,00	38,41	244,30	117,1	36,22	183,9	2,11	45,74	50,51	0,79	0,14	0,44
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	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
Салат из моркови №17	100	1,08	0,00	8,87	0,00	10,17	120,15	20,99	29,09	42,28	0,54	0	1760	4,75	0,04	1,76
Итого за 'Завтрак '		17,74	12,29	21,85	0,52	85,08	599,96	348,8	94,07	390,6	3,9	86,9	1858,25	6,33	0,27	3,45
Обед																
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	80	1,00	0,00	7,17	8,14	7,75	94,68	20,73	9,26	38,49	0,53	0	0	3,67	0,03	3,04
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
Печень по-строгановски №130, сб.2021	150	21,64	22,41	15,24	0,00	3,85	239,51	26,79	22,61	349,5	7,56	5424	35,5	0,17	0,21	5,77
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
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 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
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'		39,03	22,70	35,01	8,76	121,09	929,47	130,3	235,5	725,5	18,4	5491	322,13	5,54	0,67	20,76
Итого за день		56,77	34,99	56,86	9,28	206,17	1529,43	479,1	329,6	1116	22,3	5578	2180,38	11,88	0,94	24,21

Запроизводством: Зои (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)