

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

МЕНЮ на 26.12.2024 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет №223, сб.2021	180	19,98	20,09	25,67	0,00	10,58	353,06	133,5	23,27	294,7	3,33	269,5	471,87	1,19	0,1	0,26
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
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
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	80	1,00	0,00	0,08	0,08	6,21	25,89	19,59	27,57	39,9	0,51	0	1612	0,32	0,03	0,81
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'		26,51	21,54	27,89	0,69	59,81	589,85	228,9	77,86	421,9	7,47	278,5	2100,37	2,28	0,23	5,32
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	80	1,73	0,00	3,62	0,02	10,61	77,09	43,24	16,21	32,42	0,59	0	162,7	1,9	0,03	16,68
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	9,24	7,39	9,34	0,16	13,87	175,13	18,24	21,03	101,9	1,24	44,8	208,26	0,44	0,08	3,97
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	180	4,91	0,00	7,95	1,04	42,04	257,21	23,11	52,25	131,9	2,05	0	7,89	3,78	0,23	20,88
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
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'		42,41	32,29	43,44	1,60	117,98	1010,25	149,4	148,3	521,7	7,34	102,3	595	8,42	0,46	42,85
Полдник																
Сырники из творога со сгущенным молоком №241, сб. 2021	160	31,76	29,77	7,44	0,00	45,18	373,28	224,6	40,09	287,9	0,77	49,19	56,02	0,42	0,09	0,58
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		31,83	29,77	7,46	0,02	45,23	373,87	224,6	40,09	287,9	0,77	49,19	56,02	0,42	0,09	0,58
Ужин																
Филе горбуши припущенное №79, сб.2021	90	20,51	20,42	6,49	0,00	0,74	142,93	16,96	24,56	135,3	0,54	24,91	105,21	1,68	0,16	0,23
Рис отварной № 187, сб. 2021	160	3,99	0,04	6,39	0,00	41,98	241,97	33,86	29,03	87,2	0,8	42,48	47,02	0,3	0,04	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
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
Итого за 'Ужин'		30,35	23,36	16,33	0,33	73,93	560,17	166,9	85,42	342,9	2,56	79,39	174,3	2,43	0,28	0,75
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
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'		6,07	6,11	5,99	0,06	11,05	120,73	224,2	27,97	172,7	0,37	25,28	46,4	0,07	0,07	1,1
Итого за день		137,18	113,07	101,12	2,69	308,00	2654,88	994	379,7	1747	18,5	534,6	2972,09	13,62	1,13	50,59

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

Медсестра Кузьмина (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 26.12.2024 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет №223, сб.2021	200	22,20	22,32	28,52	0,00	11,76	392,29	148,3	25,86	327,5	3,7	299,4	524,3	1,32	0,11	0,28
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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	80	4,13	0,00	0,52	0,52	26,97	128,31	12,02	17,25	45,47	1,05	0	0	0,69	0,08	0
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	100	1,24	0,00	0,10	0,10	7,76	32,36	24,48	34,46	49,87	0,63	0	2015	0,4	0,04	1,01
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'		30,01	23,77	30,89	0,84	69,28	667,63	251,6	91,65	476	8,22	308,4	2555,8	2,67	0,27	5,55
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	100	2,16	0,00	4,52	0,02	13,27	96,36	54,05	20,26	40,52	0,74	0	203,38	2,37	0,03	20,85
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	11,54	9,24	11,67	0,20	17,34	218,92	22,8	26,29	127,3	1,55	56	260,33	0,55	0,11	4,96
Куры отварные №132, сб.2021	100	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	200	5,45	0,00	8,84	1,16	46,71	285,79	25,68	58,05	146,5	2,28	0	8,77	4,2	0,25	23,2
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
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'		54,71	42,44	55,11	1,92	136,67	1236,90	177,9	176,2	651,3	9,03	132,6	721,47	9,86	0,56	50,71
Полдник																
Сырники из творога со сгущенным молоком №241, сб. 2021	180	34,88	32,64	7,37	0,00	44,30	382,60	216,6	41,11	298,2	0,84	50,4	57,49	0,45	0,09	0,53
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		34,96	32,64	7,39	0,02	44,35	383,20	216,6	41,11	298,2	0,84	50,4	57,49	0,45	0,09	0,53
Ужин																
Филе горбуши припущенное №79, сб.2021	120	27,35	27,23	8,65	0,00	0,98	190,57	22,61	32,74	180,4	0,72	33,21	140,28	2,24	0,21	0,31
Рис отварной № 187, сб. 2021	180	4,48	0,04	7,18	0,00	47,23	272,22	38,1	32,66	98,1	0,9	47,79	52,89	0,34	0,04	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
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
Итого за 'Ужин'		38,20	30,17	19,36	0,39	82,80	654,10	178,3	99,39	404,6	2,97	93	215,25	3,11	0,35	0,83
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
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'		6,23	6,11	6,02	0,09	12,08	125,46	225,1	29,12	176,6	0,47	25,28	46,43	0,11	0,07	1,1
Итого за день		164,11	135,13	118,77	3,26	345,17	3067,30	1049	437,5	2007	21,5	609,7	3596,44	16,19	1,35	58,72

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 26.12.2024 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет №223, сб.2021	180	19,98	20,09	25,67	0,00	10,58	353,06	133,5	23,27	294,7	3,33	269,5	471,87	1,19	0,1	0,26
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
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
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	80	1,00	0,00	0,08	0,08	6,21	25,89	19,59	27,57	39,9	0,51	0	1612	0,32	0,03	0,81
Итого за 'Завтрак'		25,51	21,54	27,69	0,49	39,21	503,37	214,9	69,86	407,9	4,67	278,5	2100,37	2,08	0,21	1,32
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	60	1,29	0,00	2,71	0,01	7,96	57,82	32,43	12,16	24,31	0,44	0	122,03	1,42	0,02	12,51
Суп картофельный с клецками с курами №64, сб.2021	200/25	9,24	7,39	9,34	0,16	13,87	175,13	18,24	21,03	101,9	1,24	44,8	208,26	0,44	0,08	3,97
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	200	5,45	0,00	8,84	1,16	46,71	285,79	25,68	58,05	146,5	2,28	0	8,77	4,2	0,25	23,2
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
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'		42,53	32,29	43,42	1,71	120,00	1019,56	141,1	150,1	528,3	7,42	102,3	555,2	8,37	0,48	41
Итого за день		68,04	53,83	71,11	2,20	159,20	1522,93	356	219,9	936,2	12,1	380,7	2655,57	10,45	0,69	42,32

Запроизводством: ЗР (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 26.12.2024 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	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет №223, сб.2021	200	22,20	22,32	28,52	0,00	11,76	392,29	148,3	25,86	327,5	3,7	299,4	524,3	1,32	0,11	0,28
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
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
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	100	1,24	0,00	0,10	0,10	7,76	32,36	24,48	34,46	49,87	0,63	0	2015	0,4	0,04	1,01
Итого за 'Завтрак'		27,98	23,77	30,56	0,51	41,93	549,07	234,6	79,34	450,6	5,16	308,4	2555,8	2,29	0,23	1,55
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	100	2,16	0,00	4,52	0,02	13,27	96,36	54,05	20,26	40,52	0,74	0	203,38	2,37	0,03	20,85
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	11,54	9,24	11,67	0,20	17,34	218,92	22,8	26,29	127,3	1,55	56	260,33	0,55	0,11	4,96
Куры отварные №132, сб.2021	100	26,06	27,66	24,62	0,00	0,44	327,31	22,58	24,33	220,4	2,15	63,84	109,44	0,77	0,08	1,27
Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г.	200	5,45	0,00	8,84	1,16	46,71	285,79	25,68	58,05	146,5	2,28	0	8,77	4,2	0,25	23,2
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
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'		49,50	36,91	50,19	1,92	136,58	1171,44	173,4	171,3	607,2	8,6	119,8	699,58	9,71	0,55	50,46
Итого за день		77,48	60,68	80,75	2,42	178,51	1720,51	408,1	250,7	1058	13,8	428,2	3255,38	12	0,78	52,01

Запроизводством: Жу (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ку (Кузьмина О.В.)