

Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



**МЕНЮ на 27.01.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			
<b>Завтрак</b>																			
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	150	12,98	12,67	19,68	0,00	5,01	246,34	90,75	21,5	206,7	2,21	188,8	46,64	0,07	0,11	2,46			
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			
Салат "Мишат" №35, сб.2021	60	1,00	0,63	5,01	0,00	4,79	66,45	12,66	10,79	22,95	0,75	7,5	514,25	2,38	0,02	1,5			
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			
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			
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,82</b>	<b>19,91</b>	<b>32,08</b>	<b>0,72</b>	<b>68,73</b>	<b>658,71</b>	<b>378,5</b>	<b>74,4</b>	<b>445,9</b>	<b>7,01</b>	<b>243,5</b>	<b>619,49</b>	<b>3,42</b>	<b>0,25</b>	<b>8,36</b>			
<b>Обед</b>																			
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81			
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68			
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21			
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №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			
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,17</b>	<b>16,77</b>	<b>24,69</b>	<b>0,21</b>	<b>92,79</b>	<b>678,37</b>	<b>211,4</b>	<b>105,2</b>	<b>376,2</b>	<b>4,5</b>	<b>113,1</b>	<b>639,19</b>	<b>1,27</b>	<b>0,28</b>	<b>45,7</b>			
<b>Полдник</b>																			
Ватрушки №280, сб. 2021	80	8,48	4,33	6,20	0,25	34,13	225,84	42,07	11,92	91,02	0,75	22,8	41,6	1,3	0,07	0,04			
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			
йогурт №297 сб. 2021	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88			
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>17,81</b>	<b>10,36</b>	<b>9,51</b>	<b>1,35</b>	<b>92,75</b>	<b>517,70</b>	<b>242</b>	<b>126,4</b>	<b>292,3</b>	<b>2,22</b>	<b>37,5</b>	<b>100,6</b>	<b>2,18</b>	<b>0,2</b>	<b>22,93</b>			
<b>Ужин</b>																			
Салат луковый, №46, сб.2014 г.	50	0,63	0,00	4,48	5,09	4,84	59,17	12,96	5,79	24,06	0,33	0	0	2,3	0,02	1,9			
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	200	9,25	4,66	11,53	0,00	31,48	265,94	62,9	13,67	111	1,31	91,37	35,3	0,05	0,07	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			
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			
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>12,53</b>	<b>4,66</b>	<b>16,36</b>	<b>5,44</b>	<b>62,31</b>	<b>440,42</b>	<b>83,63</b>	<b>30,23</b>	<b>163,4</b>	<b>2,32</b>	<b>91,37</b>	<b>35,3</b>	<b>2,78</b>	<b>0,14</b>	<b>2,08</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>83,33</b>	<b>51,69</b>	<b>82,64</b>	<b>7,72</b>	<b>316,57</b>	<b>2295,20</b>	<b>915,4</b>	<b>336,2</b>	<b>1278</b>	<b>16,1</b>	<b>485,5</b>	<b>1394,59</b>	<b>9,66</b>	<b>0,87</b>	<b>79,07</b>			

Зав.производством:

*Л.Х.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*К.*

(Кузьмина О.В.)







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

**МЕНЮ на 27.01.2023г. 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	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	150	12,98	12,67	19,68	0,00	5,01	246,34	90,75	21,5	206,7	2,21	188,8	46,64	0,07	0,11	2,46	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,40	1,31	1,31	0,00	10,22	56,17	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
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	
йогурт №297 сб. 2021	150	7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>30,90</b>	<b>26,36</b>	<b>29,37</b>	<b>0,52</b>	<b>52,61</b>	<b>597,65</b>	<b>565,3</b>	<b>81,47</b>	<b>572,6</b>	<b>3,63</b>	<b>253</b>	<b>122,14</b>	<b>0,84</b>	<b>0,27</b>	<b>3,89</b>	
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68	
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21	
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.	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	
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,93</b>	<b>16,77</b>	<b>26,20</b>	<b>1,72</b>	<b>142,39</b>	<b>906,52</b>	<b>247</b>	<b>212,4</b>	<b>468,3</b>	<b>8,93</b>	<b>113,1</b>	<b>683,15</b>	<b>2,64</b>	<b>0,42</b>	<b>71,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>63,83</b>	<b>43,13</b>	<b>55,58</b>	<b>2,24</b>	<b>195,00</b>	<b>1504,17</b>	<b>812,3</b>	<b>293,9</b>	<b>1041</b>	<b>12,6</b>	<b>366,2</b>	<b>805,29</b>	<b>3,49</b>	<b>0,69</b>	<b>75,59</b>	

Заготовлено: Тал (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Кузьмина О.В. (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 27.01.2023г. 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		
<b>Завтрак</b>																	
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	150	12,98	12,67	19,68	0,00	5,01	246,34	90,75	21,5	206,7	2,21	188,8	46,64	0,07	0,11	2,46	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	180	1,40	1,31	1,31	0,00	10,22	56,17	47,76	5,48	35,24	0,06	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
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	
йогурт №297 сб. 2021	180	7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>30,90</b>	<b>26,36</b>	<b>29,37</b>	<b>0,52</b>	<b>52,61</b>	<b>597,65</b>	<b>565,3</b>	<b>81,47</b>	<b>572,6</b>	<b>3,63</b>	<b>253</b>	<b>122,14</b>	<b>0,84</b>	<b>0,27</b>	<b>3,89</b>	
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6	
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	230	22,55	16,51	20,38	0,00	32,89	395,18	175,6	66,62	273,5	2,79	96,33	130,28	0,74	0,12	32,21	
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.	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.	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	
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>35,05</b>	<b>16,83</b>	<b>27,41</b>	<b>1,91</b>	<b>156,01</b>	<b>978,62</b>	<b>258,9</b>	<b>226,5</b>	<b>505,8</b>	<b>9,62</b>	<b>117,3</b>	<b>810,38</b>	<b>2,95</b>	<b>0,48</b>	<b>75,07</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>65,95</b>	<b>43,19</b>	<b>56,79</b>	<b>2,43</b>	<b>208,62</b>	<b>1576,27</b>	<b>824,1</b>	<b>308</b>	<b>1078</b>	<b>13,3</b>	<b>370,4</b>	<b>932,53</b>	<b>3,8</b>	<b>0,75</b>	<b>78,96</b>	

Завпроизводством: Жаб (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Кузьмина (Кузьмина О.В.)