

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



МЕНЮ на 28.01.2025 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																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	200	7,20	2,81	8,26	0,00	36,83	240,19	130	35,22	177,5	1,78	61,55	35,57	0,05	0,13	0,51
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.	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
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'		20,76	10,87	17,33	0,72	98,76	618,78	460,6	92,3	446,5	6,34	114,7	105,24	1,04	0,27	5,17
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	80	1,34	0,00	6,39	0,00	8,73	92,57	32,34	18,66	36,68	1,19	0	1,88	3,02	0,01	1,88
Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ	200	7,93	5,96	6,25	0,39	19,49	164,12	22,27	28,57	111,3	1,57	6,8	178,54	0,33	0,09	6,29
Филе горбуши припущенное №79, сб.2021	90	17,81	17,71	0,68	0,00	0,82	80,10	23,15	27,29	157,7	0,51	9,23	92,3	1,13	0,08	0,27
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,61	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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'		33,67	23,75	24,78	1,33	93,13	715,10	130,6	133,6	452,5	5,8	67	748,52	5,47	0,4	35,78
Полдник																
Суфле творожное запеченое со сметаной №435 сб. Онищенко Г.Г.	180	9,71	8,00	9,54	0,25	26,14	228,40	81,99	13,33	106,7	0,63	62,5	96,81	0,58	0,04	0,11
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 'Полдник'		15,45	14,11	15,48	0,25	35,15	339,65	304,5	39	271,6	0,81	87,78	143,16	0,58	0,1	1,2
Ужин																
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	60	1,29	0,00	2,71	0,00	7,59	56,51	36,07	12,37	22,64	0,45	0	142,01	1,47	0,02	12,99
Макаронник с мясом №124 сб.2021	180	18,19	13,85	17,11	0,00	32,05	353,55	22,41	25,5	149,1	1,66	74,74	119,48	1,01	0,08	0,25
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.	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
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 'Ужин'		22,27	15,30	21,57	0,21	50,62	479,80	116	50,57	230	2,61	83,74	278,04	2,78	0,15	13,5
второй ужин																
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
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
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		98,30	69,14	84,94	2,64	291,45	2288,25	1226	344,5	1580	16	388,5	1314,56	10,04	1	56,88

Зав.производством:

Хурматуллина Р.М.

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Кузьмина О.В.

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 28.01.2025 г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- 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																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	220	7,92	3,09	9,09	0,00	40,52	264,21	143	38,74	195,2	1,96	67,7	39,13	0,06	0,15	0,56
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
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'		21,48	11,15	18,16	0,72	102,44	642,80	473,6	95,82	464,3	6,51	120,9	108,8	1,04	0,29	5,22
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	0,00	7,99	0,00	10,92	115,71	40,42	23,32	45,85	1,49	0	2,35	3,77	0,02	2,35
Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ	250	9,91	7,45	7,81	0,49	24,36	205,15	27,84	35,71	139,1	1,96	8,5	223,17	0,41	0,11	7,86
Филе горбуши припущенное №79, сб.2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,61	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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.	60	4,47	0,00	0,53	0,53	27,58	135,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		43,70	28,78	28,55	1,89	125,88	921,08	147,2	148,6	513,3	6,4	70,54	812,04	6,47	0,43	37,88
Полдник																
Суфле творожное запеченое со сметаной №435 сб. Онищенко Г.Г.	200	10,79	8,89	10,61	0,28	29,04	253,77	91,1	14,81	118,5	0,7	69,44	107,56	0,65	0,05	0,12
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 'Полдник'		16,53	15,00	16,54	0,28	38,05	365,02	313,6	40,48	283,5	0,88	94,73	153,92	0,65	0,11	1,21
Ужин																
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65
Макаронник с мясом №124 сб.2021	200	20,21	15,39	19,01	0,00	35,61	392,83	24,9	28,33	165,6	1,85	83,04	132,76	1,13	0,09	0,27
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.	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.	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 'Ужин'		26,34	16,84	25,43	0,37	67,00	593,57	146,4	67,11	276,9	3,46	92,04	386,01	4,08	0,19	22,18
второй ужин																
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
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
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		114,20	76,88	94,45	3,40	347,17	2657,40	1295	381	1717	17,7	413,5	1500,36	12,41	1,09	67,73

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 28.01.2025 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	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	150	5,40	2,11	6,20	0,00	27,63	180,15	97,49	26,41	133,1	1,34	46,16	26,68	0,04	0,1	0,38
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
Йогурт №297 сб. 2021	120	3,41	3,41	3,76	0,00	4,70	68,56	141,1	16,46	111,7	0,12	23,52	26,4	0	0,04	0,82
Итого за 'Завтрак'		21,37	13,57	18,83	0,52	73,65	540,82	555,2	91,96	499,9	3,21	122,8	122,75	0,82	0,25	1,86
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	80	1,34	0,00	6,39	0,00	8,73	92,57	32,34	18,66	36,68	1,19	0	1,88	3,02	0,01	1,88
Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ	200	9,25	7,44	7,35	0,38	18,85	176,81	22,55	29,29	122,3	1,72	6,8	178,42	0,36	0,09	5,97
Филе горбуши припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,61	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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
Апельсин сб.2021г.	265	0,66	0,00	0,15	0,15	7,51	32,41	24,78	9,47	16,76	0,22	0	5,83	0,15	0,03	43,73
Итого за 'Обед'		33,87	23,46	25,97	1,46	99,91	752,20	153,3	141,1	464,5	6,12	66,08	745	5,54	0,42	79,16
Итого за день		55,23	37,03	44,80	1,98	173,56	1293,01	708,5	233	964,3	9,33	188,9	867,75	6,36	0,68	81,02

Завпроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.

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

МЕНЮ на 28.01.2025 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	180	6,48	2,53	7,44	0,00	33,15	216,17	117	31,7	159,7	1,6	55,39	32,01	0,05	0,12	0,46
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	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	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
Итого за 'Завтрак '		23,30	14,85	21,01	0,52	80,35	593,99	610	101,4	554,4	3,5	138	134,69	0,83	0,28	2,14
Обед																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	100	1,67	0,00	7,99	0,00	10,92	115,71	40,42	23,32	45,85	1,49	0	2,35	3,77	0,02	2,35
Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ	250	9,64	7,45	7,78	0,46	22,73	197,34	22,83	33,96	134,1	1,88	8,5	223,02	0,4	0,1	7,35
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
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,61	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
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.	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
Апельсин сб.2021г.	265	0,66	0,00	0,15	0,15	7,51	32,41	24,78	9,47	16,76	0,22	0	5,83	0,15	0,03	43,73
Итого за 'Обед'		46,67	34,76	36,14	1,65	111,13	937,50	166,3	162,5	535,4	7,11	92,68	847,32	7,69	0,6	81,07
Итого за день		69,97	49,61	57,15	2,17	191,48	1531,49	776,2	263,8	1090	10,6	230,6	982,01	8,52	0,88	83,21

Завпроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.