

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

МЕНЮ на 29.01.2025 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																
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 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
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
Икра кабачковая №49, сб.2021	60	1,47	0,00	4,97	0,16	8,84	81,60	32,93	14,11	28,81	0,65	0	94,8	1,92	0,02	4,62
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		23,21	17,21	31,15	0,93	71,95	651,04	215,1	64,25	359,2	7,24	250,6	513,63	3,71	0,22	9,1
Обед																
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39
Суп крестьянский с пшеном №67, сб.2021	200	1,94	0,19	4,35	0,25	10,97	89,02	23,62	16,52	42,91	0,57	6,86	166,06	1,48	0,05	6,1
Гуляш №96, сб.2021	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28
Рис отварной, сб. 2021	150	3,74	0,03	5,99	0,00	39,36	226,85	31,75	27,22	81,75	0,75	39,83	44,08	0,28	0,04	0
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021	200	1,04	0,00	0,06	0,06	33,76	127,59	32,6	21	29,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,8
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.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		24,14	13,48	29,66	0,65	110,64	788,03	126	118,6	367,1	5,45	46,68	1490,71	7,6	0,23	8,57
Полдник																
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
Пирожки печеные с капустой №266, сб.2021	100	6,88	1,13	8,19	0,00	38,59	252,13	38,41	16,15	72,67	1,06	39,77	6,94	0,05	0,08	3,27
Итого за 'Полдник'		12,62	7,24	14,13	0,00	47,60	363,38	260,9	41,81	237,7	1,24	65,06	53,3	0,05	0,14	4,36
Ужин																
Огурцы консервированные с лимонной кислотой сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3
Запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	170	7,33	0,98	8,52	0,53	28,06	215,42	31,64	36,73	102,9	1,74	37,25	85,72	0,45	0,14	16,76
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	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'		15,36	4,07	20,07	1,18	74,89	535,37	166	76,72	248,6	3,41	107,1	176,02	1,39	0,28	20,28
Банан сб.2021г. ТК № 5	225	3,38	0,00	1,13	1,13	51,08	214,88	18	94,5	63	1,35	0	45	0,9	0,09	22,5
Итого за "		3,38	0,00	1,13	1,13	51,08	214,88	18	94,5	63	1,35	0	45	0,9	0,09	22,5
Итого за день		78,70	42,00	96,13	3,88	356,16	2552,69	786	395,9	1276	18,7	469,4	2278,65	13,65	0,95	64,82

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

Медсестра Р (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 29.01.2025 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 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 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
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	100	5,16	0,00	0,65	0,65	33,71	160,39	15,03	21,56	56,84	1,31	0	0	0,87	0,1	0
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,96	0,00	6,62	0,22	11,78	108,80	43,9	18,82	38,42	0,86	0	126,4	2,56	0,03	6,16
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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Завтрак'		26,74	19,17	35,96	1,14	83,00	750,70	242,6	76,55	412,3	8,13	281,2	596,23	4,66	0,26	10,67
Обед																
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31
Суп крестьянский с пшеном №67, сб.2021	250	2,43	0,24	5,44	0,31	13,71	111,27	29,52	20,65	53,64	0,71	8,57	207,57	1,85	0,07	7,63
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
Рис отварной, 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
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	1,04	0,00	0,06	0,06	33,76	127,59	32,6	21	29,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,8
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
Итого за 'Обед'		29,57	16,19	37,99	0,80	131,03	963,41	155,3	151,1	457,7	6,77	56,36	2312,45	10,15	0,29	11,07
Полдник																
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
Пирожки печеные с капустой №266, сб.2021	150	10,32	1,70	12,29	0,00	57,88	378,19	57,62	24,23	109	1,59	59,66	10,41	0,07	0,12	4,9
Итого за 'Полдник'		16,06	7,81	18,23	0,00	66,89	489,44	280,1	49,89	274	1,77	84,94	56,77	0,07	0,18	6
Ужин																
Огурцы консервированные с лимонной кислотой сб. 2021	70	0,56	0,00	0,07	0,07	1,76	10,08	16,23	9,88	16,94	0,42	0	3,53	0,07	0,01	3,53
Запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	250	10,78	1,43	12,53	0,78	41,26	316,79	46,53	54,02	151,3	2,56	54,78	126,05	0,67	0,21	24,65
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	80/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	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'		18,90	4,53	24,09	1,44	88,36	638,25	183,3	95,48	299,5	4,29	124,6	216,88	1,62	0,35	28,7
второй ужин																
Банан сб.2021г. ТК № 5	225	3,38	0,00	1,13	1,13	51,08	214,88	18	94,5	63	1,35	0	45	0,9	0,09	22,5
Итого за 'второй ужин'		3,38	0,00	1,13	1,13	51,08	214,88	18	94,5	63	1,35	0	45	0,9	0,09	22,5
Итого за день		94,65	47,71	117,38	4,51	420,36	3056,67	879,4	467,5	1506	22,3	547,1	3227,33	17,4	1,17	78,94

Завпроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 29.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21
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
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
Банан сб.2021г. ТК № 5	225	3,38	0,00	1,13	1,13	51,08	214,88	18	94,5	63	1,35	0	45	0,9	0,09	22,5
Итого за 'Завтрак'		20,88	16,22	25,30	1,39	78,41	608,75	172,5	125,2	336,8	4,32	235,3	438,3	2,04	0,21	22,97
Обед																
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39
Суп крестьянский с пшеном №67, сб.2021	200	1,94	0,19	4,35	0,25	10,97	89,02	23,62	16,52	42,91	0,57	6,86	166,06	1,48	0,05	6,1
Гуляш №96, сб.2021	100	13,80	13,26	14,30	0,00	3,48	197,31	11,27	18,59	142,8	2,09	0	9,75	1,88	0,03	0,28
Рис отварной, сб. 2021	150	3,74	0,03	5,99	0,00	39,36	226,85	31,75	27,22	81,75	0,75	39,83	44,08	0,28	0,04	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'		24,02	13,48	29,79	0,77	96,97	744,55	107	105,1	350	7,5	46,68	1374,09	6,69	0,22	11,77
Итого за день		44,89	29,71	55,09	2,16	175,38	1353,30	279,5	230,3	686,7	11,8	282	1812,4	8,72	0,44	34,74

Запроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КГБ.Р.

Наименование блюда

МЕНЮ на 29.01.2025 г. школа с 12 лет и старше

[illegible]

For

(Хурматуллина Р.М.)



Медсестра  (Кузьмина О.В.)