

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



МЕНЮ на 29.09.2022г. 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	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		
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		
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 из моркови №17	80	0,86	0,00	7,09	0,00	8,14	96,12	16,79	23,27	33,83	0,44	0	1408	3,8	0,03	1,41		
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'		27,89	22,97	38,31	0,72	73,12	737,70	426,1	79,49	487,1	4,11	282,5	1859,9	5,37	0,21	2,27		
Обед																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01		
Свекольник с мясом №70 сб.2021	200/25	8,97	7,66	9,21	0,00	14,21	170,87	29,84	29,76	113,8	2,05	11,33	186,33	0,35	0,06	3,97		
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб.2021	90/40	11,52	10,20	9,42	0,15	16,43	195,91	48,93	36,65	149,6	0,89	12,83	104,51	3,82	0,07	1,28		
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	150	3,59	0,02	3,79	0,00	37,96	200,86	4,52	24,75	73,4	0,51	23,92	26,47	0,25	0,04	0		
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		
Итого за 'Обед'		27,92	19,41	30,92	0,27	112,79	825,36	103,2	111,9	408,5	4,55	66,08	666,54	8,27	0,25	7,27		
Полдник																		
Молоко кипяченое №299, сб.2021	180	5,17	5,50	5,34	0,00	8,11	100,13	200,3	23,1	148,5	0,16	22,76	41,72	0	0,05	0,99		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
мармелад сб.2021	47,2	0,19	0,00	0,00	0,00	36,16	137,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Полдник'		6,06	5,50	6,04	0,70	64,57	323,12	228,3	38,85	167,7	4,01	22,76	50,47	0,35	0,11	18,49		
Ужин																		
Икра кабачковая №49, сб.2021	80	1,49	0,00	6,41	0,00	7,52	89,93	32,14	11,76	29,01	0,55	0	122,4	2,48	0,01	1,96		
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	14,28	12,70	17,29	6,71	16,03	273,04	34,57	41,17	171,1	2,53	5,95	686	3,43	0,09	10,38		
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.	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'		19,90	14,15	25,48	7,03	51,77	505,58	127,3	69,8	267,7	3,8	11,95	819,4	6,34	0,17	12,6		
второй ужин																		
снежок №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 'второй ужин'		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 день		86,03	66,29	105,45	8,72	308,12	2477,47	1061	320,6	1471	16,6	412,7	3429,32	20,33	0,79	41,65		

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 29.09.2022г. 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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28		
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		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	100/10	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		
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	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'		28,15	22,79	50,51	0,79	79,43	871,42	268,8	82,02	456,1	5,03	375,6	2357,04	6,69	0,25	2,56		
Обед																		
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51		
Свекольник с мясом №70 сб.2021	250/25	9,47	7,72	10,10	0,00	17,76	193,93	36,5	35,28	125,9	2,33	14,16	232,91	0,4	0,07	4,97		
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб.2021	120/50	11,75	9,60	12,21	0,19	21,37	241,70	56,47	37,42	151,7	1,01	15,4	100,56	5	0,08	1,51		
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0		
Компот из изюма №310, сб.2021	250	0,43	0,00	0,00	0,00	41,00	156,26	0,73	0	0	0,07	0	0	0	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	120	0,97	0,00	0,18	0,18	6,13	28,43	5,15	6,91	23,23	0,57	0	0,15	0,21	0,03	0		
Итого за 'Обед'		30,48	19,25	37,52	0,37	140,94	1003,54	124,1	129,5	459,2	5,42	80,76	801,8	10,55	0,3	8,98		
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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
мармелад сб.2021	47,2	0,19	0,00	0,00	0,00	36,16	137,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Полдник'		6,63	6,11	6,63	0,70	65,47	334,25	250,5	41,41	184,2	4,03	25,28	55,1	0,35	0,11	18,6		
Ужин																		
Икра кабачковая №49, сб.2021	89,6	1,67	0,00	7,18	0,00	8,43	100,72	36	13,17	32,49	0,61	0	137,09	2,78	0,01	2,2		
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	250	17,85	15,88	21,61	8,38	20,04	341,31	43,21	51,46	213,9	3,16	7,43	857,5	4,29	0,12	12,98		
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		
Итого за 'Ужин'		26,23	17,33	30,90	9,04	73,54	664,83	147,3	92,29	342,4	5,15	13,43	1005,59	7,93	0,25	15,43		
второй ужин																		
снежок №297 сб. 2021	182,1	5,18	5,18	5,71	0,00	7,14	104,04	214,2	24,98	169,5	0,18	35,69	40,06	0	0,05	1,25		
Итого за 'второй ужин'		5,18	5,18	5,71	0,00	7,14	104,04	214,2	24,98	169,5	0,18	35,69	40,06	0	0,05	1,25		
Итого за день		96,66	70,65	131,27	10,90	366,51	2978,07	1005	370,2	1611	19,8	530,7	4259,59	25,51	0,96	46,82		

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 29.09.2022г. 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																	
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	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	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	
Салат из моркови №17	80	0,86	0,00	7,09	0,00	8,14	96,12	16,79	23,27	33,83	0,44	0	1408	3,8	0,03	1,41	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
Итого за 'Завтрак'		23,00	17,86	41,75	1,29	76,27	760,00	260,8	86,61	396,3	7,97	299,1	1886,35	5,82	0,27	19,64	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	80	2,84	1,52	8,39	0,00	7,31	113,75	15,86	16,14	56,2	0,65	18	349,13	3,71	0,06	2,01	
Свекольник с мясом №70 сб.2021	200/25	8,97	7,66	9,21	0,00	14,21	170,87	29,84	29,76	113,8	2,05	11,33	186,33	0,35	0,06	3,97	
Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб.2021	90/40	11,52	10,20	9,42	0,15	16,43	195,91	48,93	36,65	149,6	0,89	12,83	104,51	3,82	0,07	1,28	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	150	3,59	0,02	3,79	0,00	37,96	200,86	4,52	24,75	73,4	0,51	23,92	26,47	0,25	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.	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	
Итого за 'Обед'		30,38	19,41	31,33	0,68	112,44	843,41	121,2	126,7	439	7,66	66,08	666,5	8,76	0,3	11,27	
Итого за день		53,38	37,27	73,08	1,97	188,70	1603,41	382	213,3	835,3	15,6	365,2	2552,86	14,59	0,58	30,9	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 29.09.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
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	
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	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
Итого за 'Завтрак'		27,85	22,79	51,01	1,29	79,13	873,13	296,8	97,77	475,3	8,88	375,6	2365,79	7,04	0,3	20,06	
Обед																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51	
Свекольник с мясом №70 сб.2021	250/25	9,47	7,72	10,10	0,00	17,76	193,93	36,5	35,28	125,9	2,33	14,16	232,91	0,4	0,07	4,97	
Котлеты из филе горбуни с соусом №83 сб.2021	120/50	11,75	9,60	12,21	0,19	21,37	241,70	56,47	37,42	151,7	1,01	15,4	100,56	5	0,08	1,51	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	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.	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	
Итого за 'Обед'		33,74	19,25	38,04	0,89	138,21	1018,15	144,2	147,5	497,6	8,69	80,76	801,74	11,18	0,37	12,98	
Итого за день		61,58	42,04	89,04	2,18	217,34	1891,28	441	245,3	973	17,6	456,3	3167,52	18,22	0,67	33,04	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)