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

МЕНЮ на 30.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	150	5,98	2,75	7,50	0,00	26,40	195,40	118,7	34,26	135,9	0,85	53,34	59,71	0,23	0,12	0,2
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
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
Банан сб.2021г. ТК № 5	215	3,23	0,00	1,08	1,08	48,81	205,33	17,2	90,3	60,2	1,29	0	43	0,86	0,09	21,5
Итого за 'Завтрак'		**17,75**	**5,84**	**20,14**	**1,74**	**126,74**	**737,99**	**276,1**	**183,7**	**367,3**	**3,96**	**123,2**	**1802,01**	**2,29**	**0,36**	**23,03**
Обед																
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 лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	200	19,60	14,36	17,72	0,00	28,60	343,63	152,7	57,93	237,8	2,42	83,77	113,29	0,65	0,11	28,01
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 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	2,98	0,00	0,35	0,35	18,38	90,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		**29,37**	**14,69**	**22,75**	**1,00**	**121,97**	**789,50**	**195,1**	**107,4**	**365,4**	**4,53**	**94,51**	**667,06**	**1,46**	**0,31**	**44,42**
Полдник																
Запеканка из творога с молочным соусом №239 сб. 2021	140	21,81	19,46	15,89	0,02	29,42	349,08	183,8	29,45	239,3	0,84	102,7	118,4	0,69	0,07	0,36
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'		**27,55**	**25,57**	**21,82**	**0,02**	**38,43**	**460,34**	**406,3**	**55,11**	**404,3**	**1,03**	**127,9**	**164,76**	**0,69**	**0,13**	**1,45**
Ужин																
Салат "Школьный" №32, сб.2021	60	1,04	0,00	4,44	0,00	5,94	64,56	20,04	12,52	27,2	0,68	0	5,54	2,26	0,02	2,75
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	90	13,45	12,94	10,14	0,00	13,24	197,66	37,48	23,39	126	0,77	8,14	23,09	4,45	0,09	0,13
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,00	23,92	138,41	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05
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
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
Итого за 'Ужин'		**19,26**	**14,41**	**19,69**	**0,06**	**56,50**	**472,50**	**126,4**	**75,6**	**279,7**	**2,94**	**35,73**	**68,11**	**6,97**	**0,26**	**9,19**
второй ужин																
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
Ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51
Итого за 'второй ужин'		**7,29**	**6,26**	**7,04**	**0,13**	**15,37**	**157,89**	**262**	**34,52**	**216,4**	**0,48**	**43,16**	**48,44**	**0,17**	**0,09**	**1,51**
Итого за день		**101,23**	**66,76**	**91,44**	**2,95**	**359,02**	**2618,22**	**1266**	**456,3**	**1633**	**12,9**	**424,5**	**2750,38**	**11,58**	**1,15**	**79,6**

Зав.производством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 30.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	180	7,17	3,30	9,00	0,00	31,68	234,48	142,5	41,11	163,1	1,02	64,01	71,66	0,27	0,14	0,24
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.	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
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
Банан сб.2021г. ТК № 5	215	3,23	0,00	1,08	1,08	48,81	205,33	17,2	90,3	60,2	1,29	0	43	0,86	0,09	21,5
Итого за 'Завтрак'		**19,20**	**6,39**	**21,66**	**1,76**	**133,57**	**783,55**	**304,7**	**197,5**	**404,5**	**4,26**	**133,8**	**2216,96**	**2,41**	**0,39**	**23,27**
Обед																
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 лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	220	21,57	15,79	19,49	0,00	31,46	377,99	168	63,73	261,6	2,67	92,14	124,61	0,71	0,12	30,81
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 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.	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'		**34,24**	**16,12**	**25,35**	**1,33**	**143,05**	**915,42**	**218,3**	**122,4**	**412,2**	**5,19**	**102,9**	**760,73**	**1,73**	**0,36**	**49,67**
Полдник																
Запеканка из творога с молочным соусом №239 сб. 2021	180	28,04	25,01	20,42	0,02	37,83	448,82	236,3	37,86	307,7	1,08	132	152,23	0,89	0,09	0,46
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'		**33,78**	**31,13**	**26,36**	**0,02**	**46,84**	**560,07**	**458,8**	**63,53**	**472,7**	**1,27**	**157,3**	**198,59**	**0,89**	**0,15**	**1,55**
Ужин																
Салат "Школьный" №32, сб.2021	100	1,74	0,00	7,40	0,00	9,89	107,59	33,4	20,86	45,34	1,13	0	9,24	3,77	0,04	4,58
Котлеты из филе горбуши №83 сб.2021	100	14,95	14,38	11,27	0,00	14,72	219,62	41,64	25,99	140	0,86	9,05	25,65	4,94	0,1	0,15
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	180	3,47	0,02	4,31	0,00	28,71	166,09	16,86	37,56	95,56	1,48	25,9	34,11	0,23	0,15	7,26
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
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
Итого за 'Ужин'		**22,19**	**15,85**	**24,53**	**0,09**	**67,74**	**569,92**	**147,5**	**93,96**	**331,7**	**3,82**	**40,95**	**80,08**	**9,05**	**0,32**	**12,25**
второй ужин																
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
Ряженка №297 сб. 2021	180	6,26	6,26	6,91	0,00	8,63	125,81	259	30,21	205	0,22	43,16	48,44	0	0,06	1,51
Итого за 'второй ужин'		**7,29**	**6,26**	**7,04**	**0,13**	**15,37**	**157,89**	**262**	**34,52**	**216,4**	**0,48**	**43,16**	**48,44**	**0,17**	**0,09**	**1,51**
Итого за день		**116,70**	**75,75**	**104,93**	**3,33**	**406,58**	**2986,85**	**1391**	**511,9**	**1837**	**15**	**478,1**	**3304,79**	**14,26**	**1,31**	**88,26**

Завпроизводством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 30.01.2025 г. школа 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	150	5,98	2,75	7,50	0,00	26,40	195,40	118,7	34,26	135,9	0,85	53,34	59,71	0,23	0,12	0,2
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
Ряженка №297 сб. 2021	100	3,48	3,48	3,84	0,00	4,80	69,89	143,9	16,78	113,9	0,12	23,98	26,91	0	0,04	0,84
Итого за 'Завтрак '		**17,01**	**9,32**	**22,82**	**0,59**	**76,53**	**576,67**	**383,2**	**82,62**	**381,1**	**2,28**	**147,1**	**173,93**	**1,11**	**0,28**	**1,56**
Обед																
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 лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	200	19,60	14,36	17,72	0,00	28,60	343,63	152,7	57,93	237,8	2,42	83,77	113,29	0,65	0,11	28,01
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
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	2,98	0,00	0,35	0,35	18,38	90,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		**30,03**	**14,69**	**22,95**	**1,20**	**109,77**	**750,97**	**208,5**	**115,4**	**379,4**	**7,27**	**94,51**	**667,06**	**1,66**	**0,33**	**48,42**
Итого за день		**47,03**	**24,01**	**45,78**	**1,79**	**186,30**	**1327,65**	**591,7**	**198**	**760,5**	**9,55**	**241,7**	**840,99**	**2,76**	**0,6**	**49,98**

Завпроизводством: _____(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 30.01.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021	180	7,17	3,30	9,00	0,00	31,68	234,48	142,5	41,11	163,1	1,02	64,01	71,66	0,27	0,14	0,24
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
Ряженка №297 сб. 2021	140	4,87	4,87	5,37	0,00	6,71	97,85	201,4	23,5	159,5	0,17	33,57	37,68	0	0,05	1,17
Итого за 'Завтрак '		**19,59**	**11,26**	**25,86**	**0,59**	**83,72**	**643,71**	**464,4**	**96,19**	**453,8**	**2,5**	**167,4**	**196,64**	**1,15**	**0,31**	**1,94**
Обед																
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 лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6
Запеканка капустная с мясом №121, сб.2021	220	21,57	15,79	19,49	0,00	31,46	377,99	168	63,73	261,6	2,67	92,14	124,61	0,71	0,12	30,81
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
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	5,21	0,00	0,62	0,62	32,17	157,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		**35,64**	**16,12**	**25,64**	**1,62**	**135,45**	**899,44**	**231,7**	**130,4**	**426,2**	**7,94**	**102,9**	**760,73**	**1,93**	**0,38**	**53,67**
Итого за день		**55,23**	**27,38**	**51,50**	**2,21**	**219,18**	**1543,15**	**696,2**	**226,6**	**880,1**	**10,4**	**270,3**	**957,36**	**3,08**	**0,69**	**55,61**

Завпроизводством: _____(Хурматуллина Р.М.) Медсестра _____(Кузьмина О.В.)