

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

МЕНЮ на 31.05.2022г. 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	А, мкг	Р, мкг	Г, мкг	В1, мкг	С, мкг	
Завтрак																	
Салат из белокочанной капусты и яблок №8, сб.2021	100	2,23	0,00	4,59	0,10	15,38	105,25	56,87	21,83	42,43	1,12	0	204,38	2,41	0,04	21,65	
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	200	6,14	2,88	8,39	0,00	33,69	233,23	124	36,1	149	0,78	51,98	57,98	0,17	0,11	0,52	
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом сыром №1, сб.2021г.	80/10/20	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	0,14	
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0	
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'		31,36	20,59	38,66	0,89	120,00	937,47	639,3	119,3	616,3	4,62	306,2	556,65	3,86	0,34	23,4	
Обед																	
помидоры свежие порц.ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	210	2,91	0,20	4,60	0,00	20,70	133,00	30,41	25,36	79,07	0,96	7,2	175,77	1,68	0,08	10,81	
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	90/90	16,12	15,15	7,60	0,02	9,82	167,77	32,3	36,84	159	0,91	6,55	11,07	1	0,08	3,44	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.лик.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
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	
Итого за 'Обед'		36,47	15,47	20,34	0,75	164,27	950,28	107,9	275,5	567,3	9,91	45,65	356,99	4,86	0,65	39,25	
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	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	120	10,21	6,65	9,63	0,00	30,04	246,17	21,19	18,6	103,5	1,49	20,94	65,58	1,03	0,07	1,41	
Итого за 'Полдник'		15,95	12,76	15,56	0,00	39,05	357,42	243,7	44,26	268,5	1,67	46,23	111,93	1,03	0,13	2,51	
Ужин																	
Салат из свежих помидоров №13	100	1,01	0,00	4,97	0,00	6,62	72,95	16,83	16,15	29,05	0,77	0	90,4	0,52	0,05	18,61	
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	200	14,47	12,70	17,31	6,73	17,06	277,78	38,16	42,94	174,9	2,59	5,95	686,34	3,44	0,1	12,06	
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 №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	
Итого за 'Ужин'		22,88	15,60	25,94	7,25	65,00	574,12	175,6	97,39	341,4	4,98	17,95	798,81	4,66	0,26	31,19	
второй ужин																	
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 'второй ужин'		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	

Зав.производством:

(Хурмагуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 31.05.2022г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	С, мг			
Завтрак																			
Салат из белокачанной капусты и яблок №6, сб.2021	120	2,68	0,00	5,51	0,12	18,45	126,30	68,24	26,19	50,92	1,35	0	245,25	2,9	0,04	25,98			
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	200	6,14	2,88	8,39	0,00	33,69	233,23	124	36,1	149	0,78	51,98	57,98	0,17	0,11	0,52			
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09			
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом сыром №1, сб.2021г.	80/10/20	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	0,14			
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0			
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'		31,80	20,59	39,58	0,91	123,07	958,52	650,7	123,7	624,8	4,84	306,2	597,53	4,34	0,34	27,73			
Обед																			
помидоры свежие порц.ТК № 8	110	1,21	0,00	0,22	0,22	5,72	28,52	15,4	22	28,6	0,99	0	146,3	0,77	0,07	27,5			
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	260	4,81	0,30	6,33	0,33	29,63	189,47	60,53	45,56	111,6	1,61	10,8	424,47	2,1	0,14	21,55			
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	200	17,91	16,84	8,45	0,03	10,91	186,41	35,89	40,93	176,7	1,01	7,28	12,3	1,11	0,09	3,82			
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0			
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.пк.2021г.	250	0,94	0,11	0,05	0,00	51,95	197,88	0,75	0	0	0,08	0	0	0	0	0			
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	120	6,19	0,00	0,78	0,78	40,45	192,47	18,03	25,87	68,21	1,57	0	0	1,04	0,13	0			
Итого за 'Обед'		42,53	17,27	23,19	1,36	198,68	1131,72	149,2	310,4	642,8	11,3	49,97	620,22	5,81	0,76	52,87			
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			
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	120	10,44	6,90	11,39	0,00	30,35	264,37	28,76	19,29	108,8	1,51	29,94	81,58	1,07	0,08	1,42			
Итого за 'Полдник'		16,19	13,01	17,32	0,00	39,36	375,62	251,3	44,96	273,7	1,69	55,23	127,93	1,07	0,14	2,52			
Ужин																			
Салат из свежих помидоров №13	120	1,21	0,00	5,96	0,00	7,94	87,53	20,19	19,38	34,86	0,92	0	108,47	0,62	0,06	22,33			
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	250	18,09	15,88	21,64	8,41	21,32	347,23	47,7	53,67	218,6	3,24	7,43	857,92	4,3	0,12	15,07			
Каша 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 №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'		27,74	18,78	31,39	9,06	77,33	690,24	191,5	115,7	402,3	6,05	19,43	988,47	5,79	0,32	37,92			
второй ужин																			
Молоко П. № 300 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 'второй ужин'		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 день:		118,96	69,65	112,19	12,03	458,74	3241,28	1271	610,4	1963	27,7	430,8	2342,9	17,36	1,61	138,5			

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



МЕНЮ на 31.05.2022г. 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. расг.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021	180	5,53	2,59	7,55	0,00	30,32	209,91	111,6	32,49	134,1	0,7	46,78	52,18	0,16	0,1	0,47
Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом сыром №1, сб.2021г.	50/10/20	9,85	5,20	13,89	0,59	30,42	286,33	210,7	30,18	170,6	1,33	98,98	112,9	0,96	0,1	0,14
Салат из белокачанной капусты и яблок №6, сб.2021	100	2,23	0,00	4,59	0,10	15,38	105,25	56,87	21,83	42,43	1,12	0	204,38	2,41	0,04	21,65
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'		24,17	14,03	32,64	1,39	116,04	838,52	629,2	125,8	530,8	7,22	171	424,4	3,88	0,35	40,85
Обед																
помидоры свежие порц.ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	210	3,88	0,24	5,11	0,27	23,93	153,03	48,89	36,8	90,14	1,3	8,72	342,84	1,7	0,12	17,4
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	180	16,12	15,15	7,60	0,02	9,82	167,77	32,3	36,84	159	0,91	6,55	11,07	1	0,08	3,44
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	0
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	120	10,44	6,90	11,39	0,00	30,35	264,37	28,76	19,29	108,8	1,51	29,94	81,58	1,07	0,08	1,42
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 пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	48	2,48	0,00	0,31	0,31	16,18	76,99	7,21	10,35	27,28	0,63	0	0	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'		47,16	22,41	31,55	1,06	194,55	1213,82	154,5	290,3	665,8	11,3	73,92	601,92	5,94	0,73	47,26
Итого за день		71,33	36,44	64,19	2,45	310,58	2052,34	783,7	416,2	1197	18,5	244,9	1026,33	9,82	1,08	88,11

Заготовлено:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

