

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



МЕНЮ на 01.04.2024 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная видкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53	
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 сыром №1, сб. 2021г	80/5/20	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	
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'		19,68	11,19	24,91	0,79	96,46	682,53	456,7	69,15	373,6	4,66	163,7	170,47	1,21	0,22	5,19	
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	
Уха с крупой №71, сб. 2021 г.	200	6,02	4,64	0,50	0,40	12,14	75,73	15,51	21,58	91,96	0,7	1,5	4,51	0,37	0,08	3,96	
Плов из отварной говядины №120, сб. 2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
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 подовый "Уныш" №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'		26,86	18,29	27,06	0,52	110,69	777,27	73,64	101,5	390,6	5,19	51,65	571,79	4,34	0,17	6,11	
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	
апельсин сб. 2021г.	270	2,00	0,00	0,45	0,45	22,94	99,08	75,74	28,96	51,23	0,67	0	17,82	0,45	0,09	133,7	
вафли сб. 2021	20	0,56	0,00	0,66	0,00	16,08	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		7,73	5,50	6,45	0,45	47,13	268,09	279,2	54,05	206,9	1,13	23,16	60,14	0,59	0,15	134,6	
Ужин																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб. 2021	60	0,68	0,00	2,72	0,04	2,49	35,61	32,66	12,2	25,8	0,44	0	93,59	1,57	0,01	6,59	
Котлеты из филе рыбы №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	
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	180	4,47	0,01	5,09	0,49	31,16	182,92	56,93	43,58	101,6	1,7	12,69	63,86	1,69	0,15	30,15	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2021г.	50	4,25	0,00	0,45	0,45	28,94	136,97	11,17	7,82	36,31	0,61	0	0	0,63	0,06	0	
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	
Итого за 'Ужин'		24,28	14,40	19,96	1,00	78,03	581,35	191	93,08	328,8	3,57	29,84	197,03	8,39	0,33	37,14	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		7,70	5,12	5,97	0,33	23,91	183,04	219,2	35,48	196	0,83	35,28	39,6	0,43	0,11	1,23	
Итого за день		86,25	54,49	84,34	3,08	356,21	2492,28	1220	353,2	1496	15,4	303,6	1039,03	14,97	0,98	184,3	

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

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



МЕНЮ на 01.04.2024 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РD,мкг	TD,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	220	6,57	3,24	8,81	0,00	33,58	237,56	138,8	20,66	121,8	0,46	57,95	39,13	0,06	0,08	0,59	
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 сыром №1, сб.2021г.	100/10/30	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	
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'		20,28	11,49	25,71	0,79	99,51	704,13	469,4	71,03	384,7	4,7	168,9	174,03	1,22	0,23	5,24	
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	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	7,52	5,80	0,62	0,50	15,18	94,67	19,39	26,97	115	0,88	1,87	5,64	0,47	0,09	4,96	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
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 подовый "Уныш" №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 '		29,02	19,45	28,84	0,68	117,95	828,82	87,31	113,8	430,5	5,85	52,02	573,44	5,26	0,21	7,57	
Полдник																	
Молоко кипяченное №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	
апельсин сб.2021г.	270	2,00	0,00	0,45	0,45	22,94	99,08	75,74	28,96	51,23	0,67	0	17,82	0,45	0,09	133,7	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		8,59	6,11	7,37	0,45	56,07	313,66	303	57,62	227	1,3	25,88	65,07	0,66	0,16	134,8	
Второй ужин																	
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14 сб.2021	80	0,90	0,00	3,62	0,06	3,32	47,48	43,54	16,26	34,4	0,59	0	124,78	2,1	0,02	8,79	
Котлеты из филе рыбы №83 сб.2021	120	17,94	17,25	13,52	0,00	17,66	263,55	49,97	31,19	168	1,03	10,86	30,78	5,93	0,12	0,18	
Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021	200	4,09	0,01	5,48	0,38	26,92	167,77	58,9	38,41	87,57	1,5	14,1	69,62	1,84	0,11	24,79	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
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	
Итого за "		27,98	18,71	24,64	0,91	73,69	619,26	215,7	107	368,9	4,07	33,96	241,68	10,52	0,34	34,02	
второй ужин																	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0	
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	
Итого за 'второй ужин '		6,66	5,12	5,84	0,20	17,17	150,96	216,2	31,16	184,6	0,57	35,28	39,6	0,26	0,08	1,23	
Итого за день		92,53	60,87	92,41	3,02	364,39	2616,83	1292	380,7	1596	16,5	316,1	1093,83	17,92	1,02	182,8	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 01.04.2024 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53	
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 сыром №1, сб.2021г	60/10/30	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	
апельсин сб.2021г.	270	2,00	0,00	0,45	0,45	22,94	99,08	75,74	28,96	51,23	0,67	0	17,82	0,45	0,09	133,7	
Итого за 'Завтрак'		20,69	11,19	25,16	1,03	98,80	695,13	518,5	90,11	410,9	2,53	163,7	188,29	1,46	0,29	134,8	
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	
Уха с крупой №71, сб.2021 г.	250	7,36	5,80	0,47	0,33	15,51	93,33	20,17	23,98	121,2	0,81	1,87	5,4	0,53	0,08	4,96	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
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 подовый "Уныш" №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 '		31,87	19,45	27,61	1,02	121,57	850,21	100,3	124,2	466,1	8,78	52,02	572,67	5,2	0,26	11,1	
Итого за день		52,55	30,64	52,76	2,06	220,37	1545,34	618,8	214,3	876,9	11,3	215,7	760,96	6,66	0,55	146	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)