

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

МЕНЮ на 11.03.2024 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша " Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	200	7,92	7,92	7,99	0,00	42,67	271,44	130,1	40,25	204,4	2,35	50,82	56,12	0,88	0,16	0,49	
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 №1, сб.2021г.	100	8,49	0,00	0,89	0,89	57,87	273,95	22,34	15,64	72,62	1,23	0	0	1,25	0,12	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	170	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	27,2	15,3	18,7	3,74	0	8,5	0,34	0,05	17	
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'		20,96	10,97	12,58	1,77	155,78	808,39	299,5	91,37	388	10,2	62,82	86,62	2,68	0,38	22,01	
Обед																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95	
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 "Уньш" №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'		28,59	19,45	20,93	0,76	116,09	749,86	77,5	108,7	420,3	5,52	52,02	572,78	1,58	0,2	8,18	
Полдник																	
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	
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'		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																	
Котлеты из филе минтая №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	0,00	26,92	167,77	58,9	38,41	87,57	1,5	14,1	69,62	1,84	0,11	24,79	
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	
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'		27,60	18,71	21,09	0,54	73,74	587,82	173,7	92,93	340,2	3,62	33,96	116,9	8,51	0,33	25,23	
второй ужин																	
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	
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	
Итого за 'второй ужин'		6,15	5,12	5,78	0,13	13,80	134,92	214,7	29,01	179	0,44	35,28	39,6	0,17	0,07	1,23	
Итого за день		95,91	61,49	74,50	3,20	407,01	2644,36	1026	363,8	1565	21,1	249,1	869,19	12,98	1,13	61,01	

Запроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 11.03.2024 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}	PЭ, _{мкг}	TЭ, _{мг}	B1, _{мг}	C, _{мг}		
Завтрак																		
Каша " Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	160	6,34	6,34	6,40	0,00	34,14	217,15	104,1	32,2	163,5	1,88	40,65	44,89	0,71	0,12	0,39		
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 №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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	170	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	27,2	15,3	18,7	3,74	0	8,5	0,34	0,05	17		
Итого за 'Завтрак'		14,13	9,38	10,34	1,13	97,71	530,65	248,3	67,5	296,8	6,34	52,65	75,39	1,67	0,27	17,91		
Обед																		
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95		
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		
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 подовый "Уньш" №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'		29,22	18,29	21,16	1,01	110,67	739,50	89,96	115,8	420,1	8,26	51,65	571,56	1,9	0,23	11,19		
Итого за день		43,35	27,67	31,50	2,14	208,37	1270,14	338,3	183,3	716,9	14,6	104,3	646,95	3,58	0,5	29,1		

Завпроизводством: [Подпись] (Хурматуллина Р.М.) Медсестра [Подпись] (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 11.03.2024 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша " Артек" молочная вязкая №195, сб. 2021	160	6,34	6,34	6,40	0,00	34,14	217,15	104,1	32,2	163,5	1,88	40,65	44,89	0,71	0,12	0,39
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 №1, сб.2021г.	60	5,09	0,00	0,54	0,54	34,72	164,37	13,41	9,38	43,57	0,74	0	0	0,75	0,07	0
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	170	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	27,2	15,3	18,7	3,74	0	8,5	0,34	0,05	17
Итого за 'Завтрак'		14,98	9,38	10,43	1,22	103,50	558,04	250,6	69,06	304,1	6,47	52,65	75,39	1,8	0,28	17,91
Обед																
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95
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
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.	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 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'		31,42	19,45	21,38	1,21	118,20	779,68	96,29	124,6	453	8,68	52,02	572,72	2,12	0,26	12,18
Итого за день		46,39	28,83	31,81	2,43	221,69	1337,72	346,8	193,6	757,1	15,1	104,7	648,11	3,92	0,54	30,09
																0,39
																0,52

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)