

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

МЕНЮ на 14.03.2024 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150/20	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56	
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.	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	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	60	0,75	0,00	0,06	0,06	4,65	19,42	14,69	20,67	29,92	0,38	0	1209	0,24	0,03	0,6	
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'		37,10	29,08	23,80	0,71	108,00	787,07	426,1	98,48	500,5	5,29	138,6	1376,58	1,92	0,25	5,68	
Обед																	
огурцы свежие порц.ТК № 8 сб. 2021	80	0,64	0,00	0,08	0,08	2,80	12,74	18,4	11,2	33,6	0,48	0	8	0,08	0,02	8	
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	2,84	0,27	5,06	0,00	20,89	138,39	25,79	24,99	82,48	0,95	23,16	245,12	0,33	0,08	6,71	
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	100	14,46	13,87	6,62	0,31	14,62	175,59	32,06	22,81	126	1	2,59	7,92	0,41	0,05	0,05	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	180	4,04	0,00	5,76	0,00	20,73	142,06	91,33	32,98	65,29	1,28	0	91,2	3,08	0,06	38,27	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	80	5,96	0,00	0,71	0,71	36,77	180,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'		27,94	14,14	18,22	1,10	115,79	725,06	168,1	91,98	307,4	3,76	25,75	352,24	3,9	0,22	53,03	
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	
вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0	
Итого за 'Полдник'		6,86	6,11	7,25	0,00	41,17	249,03	228,9	29,66	179,4	0,78	26,08	47,55	0,28	0,07	1,1	
Ужин																	
Фрикадельки рыбные с соусом №86, сб.2021	90/40	12,23	11,73	5,00	0,02	9,24	130,51	26,54	12,02	101,4	0,7	33,91	146,24	1,07	0,04	2,57	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0	
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	
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'		24,85	13,20	12,41	0,37	73,31	491,62	100,8	160,9	362,3	5,92	66,83	190,6	2,15	0,36	2,83	
второй ужин																	
Кефир №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		102,91	67,64	67,46	2,31	352,06	2387,69	1139	410,1	1528	16,2	292,5	2006,58	8,42	0,97	63,88	

Зав.производством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 14.03.2024 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.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
																	Ca	Mg
Завтрак																		
Завтрак	200/25	37,38	33,69	26,24	0,00	57,24	614,88	363,7	55,04	438	1,4	163,8	188,4	1,13	0,13	0,72		
Запеканка из творога №239 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		
Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2021																		
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		
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	60	0,75	0,00	0,06	0,06	4,65	19,42	14,69	20,67	29,92	0,38	0	1209	0,24	0,03	0,6		
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'		46,11	36,73	29,83	0,78	124,38	942,85	510,2	113,1	605,7	5,74	175,8	1419,4	2,26	0,29	5,85		
Обед																		
Обед	100	0,80	0,00	0,10	0,10	3,50	15,93	23	14	42	0,6	0	10	0,1	0,03	10		
огурцы свежие порц. ТК № 8 сб. 2021	250	2,84	0,27	5,06	0,00	20,89	138,39	25,79	24,99	82,48	0,95	23,16	245,12	0,33	0,08	6,71		
Рассольник ленинградский №56, сб. 2021	100	14,46	13,87	6,62	0,31	14,62	175,59	32,06	22,81	126	1	2,59	7,92	0,41	0,05	0,05		
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	200	4,49	0,00	6,40	0,00	23,04	157,85	101,5	36,64	72,54	1,42	0	101,34	3,43	0,06	42,52		
Капуста тушеная №148, сб. 2021																		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб. 2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2021г.	120	8,94	0,00	1,06	1,06	55,15	270,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Обед'		31,53	14,14	19,24	1,47	137,18	834,21	182,8	98,45	323	4,03	25,75	364,38	4,26	0,23	59,29		
Полдник																		
Полдник	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		
Молоко кипяченое №299, сб. 2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0		
вафли сб. 2021		6,86	6,11	7,25	0,00	41,17	249,03	228,9	29,66	179,4	0,78	26,08	47,55	0,28	0,07	1,1		
Итого за 'Полдник'																		
Ужин	150	14,11	13,53	5,77	0,03	10,66	150,58	30,63	13,87	117	0,8	39,13	168,74	1,23	0,05	2,96		
Фрикадельки рыбные с соусом №86, 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		
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021																		
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		
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'		31,15	15,01	15,22	0,57	99,85	644,05	114,1	213,2	459,4	7,92	80,02	222,39	2,77	0,48	3,22		
второй ужин																		
второй ужин	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		
Кефир №297 сб. 2021																		
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		121,81	77,11	77,31	2,95	416,37	2805,06	1251	483,5	1746	18,9	342,9	2093,32	9,75	1,14	70,69		

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 14.03.2024 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.			Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																		
Запеканка из творога №239 сб. 2021	220	36,55	32,94	25,65	0,00	55,97	601,21	355,6	53,82	428,3	1,37	160,2	184,21	1,1	0,13	0,71		
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	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		
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		
Итого за 'Завтрак'		42,98	35,99	28,87	0,40	93,94	801,06	488,5	104,3	574,9	2,64	172,2	1818,21	1,86	0,24	2,03		
Обед																		
огурцы свежие порц. ТК № 8 сб. 2021	100	0,80	0,00	0,10	0,10	3,50	15,93	23	14	42	0,6	0	10	0,1	0,03	10		
Рассольник ленинградский №56, сб. 2021	250	2,84	0,27	5,06	0,00	20,89	138,39	25,79	24,99	82,48	0,95	23,16	245,12	0,33	0,08	6,71		
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	100	14,46	13,87	6,62	0,31	14,52	175,59	32,06	27,81	126	1	2,59	7,92	0,41	0,05	0,05		
Капуста тушеная №148, сб. 2021	200	4,49	0,00	6,40	0,00	23,04	157,85	101,5	36,64	72,54	1,42	0	101,34	3,43	0,06	42,52		
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	5,21	0,00	0,62	0,62	32,17	157,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Обед'		31,39	14,14	19,32	1,55	131,67	812,24	203,8	117,2	365,5	7,42	25,75	364,38	4,9	0,3	63,29		
Итого за день		74,37	50,12	48,19	1,96	225,62	1613,30	692,4	221,6	940,4	10,1	197,9	2182,59	6,76	0,54	65,32		

Завпроизводством: _____ (Хурмагуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)