

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 15.03.2024 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	80/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
Морковь, тушеная с черносливом № 151 сб. 2021	60	0,80	0,02	2,27	0,00	11,52	65,65	17,53	23,11	29,99	0,51	10,62	1040,4	0,38	0,02	1,06	
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'		25,05	19,94	30,68	0,74	70,72	651,58	335,2	75,15	418,9	6,9	281,1	1470,3	2,14	0,2	5,4	
обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021-	80	1,46	0,00	7,97	7,95	7,75	105,68	18,15	19,77	42,75	0,63	0	329,95	3,66	0,08	9,22	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Напиток яблочный №312, сб. 2021	200	0,19	0,00	0,18	0,00	14,36	56,74	7,3	3,92	4,79	0,98	0	2,5	0,1	0,01	2	
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'		31,14	25,21	46,47	8,35	60,99	773,74	92,86	88,7	360,9	5,54	106,6	782,49	8,54	0,3	20,03	
полдник																	
Блины, № 257, сб. 2021	150	10,66	4,65	18,89	0,00	48,74	405,80	128,5	22,37	145,8	1	76,22	61,22	0,09	0,11	0,54	
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'		16,40	10,76	24,82	0,00	57,76	517,05	351	48,03	310,8	1,19	101,5	107,57	0,09	0,17	1,63	
Ужин																	
Макаронник №217, сб.2021	200	7,91	1,04	8,88	0,00	51,77	315,90	17,61	12,72	72,76	1,35	47,27	85,94	1,19	0,09	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	
йогурт №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
Итого за 'ужин'		17,61	6,72	15,84	0,69	93,38	583,44	323,3	70,74	318	2,38	86,47	147,94	1,98	0,31	69,77	
Итого за день		90,20	62,64	117,82	9,78	282,86	2525,81	1102	282,6	1409	16	575,7	2508,3	12,76	0,98	96,84	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 15.03.2024 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г	100/30	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
Морковь, тушенная с черносливом № 151 сб. 2021	80	1,07	0,02	3,02	0,00	15,36	87,54	23,38	30,82	39,98	0,68	14,16	1387,2	0,51	0,03	1,41	
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'		25,31	19,95	31,44	0,74	74,56	673,47	341,1	82,85	428,9	7,06	284,6	1817,1	2,27	0,21	5,76	
обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,83	0,00	9,96	9,93	9,68	132,10	22,69	24,71	53,43	0,78	0	412,44	4,57	0,09	11,53	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6	
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Напиток яблочный №312, сб. 2021	200	0,19	0,00	0,18	0,00	14,36	56,74	7,3	3,92	4,79	0,98	0	2,5	0,1	0,01	2	
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'		40,18	33,58	56,44	10,40	68,57	928,25	108,9	106,8	455,6	6,69	130	942,72	9,82	0,36	23,64	
полдник																	
Блины, № 257, сб. 2021	150	10,66	4,65	18,89	0,00	48,74	405,80	128,5	22,37	145,8	1	76,22	61,22	0,09	0,11	0,54	
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'		16,40	10,76	24,82	0,00	57,76	517,05	351	48,03	310,8	1,19	101,5	107,57	0,09	0,17	1,63	
Ужин																	
Макаронник №217, сб.2021	200	7,91	1,04	8,88	0,00	51,77	315,90	17,61	12,72	72,76	1,35	47,27	85,94	1,19	0,09	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	90	4,65	0,00	0,59	0,59	30,34	144,35	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0	
йогурт №297 сб. 2021	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
Итого за 'ужин'		19,68	6,72	16,10	0,95	106,87	647,60	329,3	79,36	340,7	2,9	86,47	147,94	2,33	0,35	69,77	
Итого за день		101,57	71,01	128,81	12,09	307,76	2766,37	1130	317	1536	17,8	602,6	3015,34	14,51	1,09	100,8	

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 15.03.2024 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	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
Блины, № 257, сб. 2021	150	10,66	4,65	18,89	0,00	48,74	405,80	128,5	22,37	145,8	1	76,22	61,22	0,09	0,11	0,54
Итого за 'Завтрак'		26,68	19,43	41,63	0,28	73,86	772,37	230,1	47	380,5	3,93	305,5	443,52	1,23	0,22	0,74
обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,46	0,00	7,97	7,95	7,75	105,68	18,15	19,77	42,75	0,63	0	329,95	3,66	0,08	9,22
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	150	2,74	0,05	11,60	0,24	17,11	180,09	26,35	20,26	49,22	0,84	26,96	143,32	3,09	0,05	3,32
Напиток яблочный №312, сб. 2021	200	0,19	0,00	0,18	0,00	14,36	56,74	7,3	3,92	4,79	0,98	0	2,5	0,1	0,01	2
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
Хлеб подовый "Уныш" №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
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4
Итого за 'обед '		33,32	25,20	44,66	8,81	82,97	851,34	153,7	109,1	392,5	5,8	101,2	771,79	8,49	0,42	87,77
Итого за день		60,01	44,63	86,29	9,10	156,83	1623,71	383,9	156,1	773	9,73	406,7	1215,31	9,72	0,64	88,51

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 15.03.2024 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	В1,мг	С,мг	
Завтрак																
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21
Чай с сахаром №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	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
Блины, № 257, сб. 2021	150	10,66	4,65	18,89	0,00	48,74	405,80	128,5	22,37	145,8	1	76,22	61,22	0,09	0,11	0,54
Итого за 'Завтрак'		27,72	19,43	41,76	0,41	80,60	804,45	233,2	51,31	391,8	4,19	305,5	443,52	1,41	0,24	0,74
обед																
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,83	0,00	9,96	9,93	9,68	132,10	22,69	24,71	53,43	0,78	0	412,44	4,57	0,09	11,53
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99
Напиток яблочный №312, сб. 2021	200	0,19	0,00	0,18	0,00	14,36	56,74	7,3	3,92	4,79	0,98	0	2,5	0,1	0,01	2
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
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4
Итого за 'обед'		44,31	33,58	57,12	11,08	103,17	1085,73	178,8	136,7	510,6	7,41	130	960,66	10,61	0,52	92,04
Итого за день		72,02	53,00	98,88	11,49	183,77	1890,17	411,9	188	902,4	11,6	435,5	1404,18	12,01	0,76	92,78

Завпроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)