

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

МЕНЮ на 21.12.2023г. 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг			
																	Ca	Mg	P
Завтрак																			
Сырники из творога со ступенным молоком №241, сб. 2021	165																		
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			
Батон нарезной №3, сб.2021г.	60	4,53	0,00	1,76	1,76	31,34	158,48	12,94	19,4	49,98	1,18	0	0	1,02	0,09	0			
Салат витаминный №21	80	1,18	0,00	3,64	0,00	10,27	74,74	28,83	14,73	24,45	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07			
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'		40,12	31,37	13,92	1,98	105,01	698,61	307,1	85,9	400,9	5,53	55,2	471,75	3,61	0,23	9,82			
Обед																			
Салат "Мишар" №35, сб.2021	60	1,00	0,63	5,01	0,00	4,79	66,45	12,66	10,79	22,95	0,75	7,5	514,25	2,38	0,02	1,5			
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	200	4,46	0,02	2,71	0,44	16,72	105,25	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73			
Наггетсы №595, сб. Онщенко ГГ	140	16,90	14,40	24,46	4,13	16,77	351,60	36,88	31,02	193,1	2,72	96,64	126,86	2,81	0,09	0,65			
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			
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2			
Хлеб пшеничный "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'		31,60	15,08	37,83	4,69	103,22	855,15	308	215,3	486	9,78	241,4	902,77	6,13	0,83	17,08			
Полдник																			
Кефир №297 сб. 2021	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03			
Печенье овсяное сб.2021 ТК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18			
Итого за 'Полдник'		8,54	4,32	14,76	0,72	56,54	388,01	205,2	36,78	159,5	4,11	29,4	42	0,36	0,1	19,03			
Ужин																			
Свекла отварная № 146, сб. 2021	60	0,93	0,00	0,06	0,06	6,80	27,56	22,95	13,65	26,67	0,87	0	1,27	0,06	0,01	2,22			
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	220	16,04	13,15	15,24	0,57	29,56	317,38	25,41	50,16	190,9	2,12	22,05	112,01	2,25	0,1	1,14			
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			
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			
Итого за 'Ужин'		22,31	16,05	18,69	0,89	64,20	504,18	162,9	93,49	332,3	4,08	34,05	135,34	2,67	0,18	3,87			
второй ужин																			
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			
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'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1			
Итого за день		109,35	72,93	91,27	8,42	344,72	2589,27	1209	461,4	1555	23,9	385,3	1598,21	12,95	1,42	50,89			

(Кузьмина О.В.)

Медсестра

(Хурматуллина Р.М.)

Зав.производством:

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

МЕНЮ на 21.12.2023г. интернат с 12 лет и старше

	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, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
																	в т.ч. раст.	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.
Завтрак																			
Сырники из творога со стухенным молоком №241, сб. 2021	200	38,76	36,27	8,19	0,00	49,22	425,12	240,6	45,67	331,3	0,94	56	63,88	0,5	0,1	0,59			
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			
Батон нарезной №3, сб.2021г.	80	6,04	0,00	2,35	2,35	41,79	211,30	17,25	25,87	66,64	1,57	0	0	1,36	0,13	0			
Салат витаминный №21	80	1,18	0,00	3,64	0,00	10,27	74,74	28,83	14,73	24,45	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07			
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'		48,42	37,72	15,94	2,57	124,07	825,83	353,5	100,4	475,5	6,08	65	482,93	4,04	0,28	9,92			
Обед																			
Салат "Мишаг" №35, сб.2021	100	1,66	1,06	8,35	0,00	7,98	110,75	21,1	17,98	38,25	1,24	12,5	857,08	3,97	0,03	2,5			
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66			
Нагетсы №595, сб. Онищенко ГТ	160	19,31	16,46	27,96	4,72	19,17	401,82	42,15	35,45	220,7	3,1	110,4	144,99	3,21	0,1	0,74			
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			
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	22,0	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2			
Хлеб пшеничный "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'		37,83	17,56	46,51	5,45	124,03	1036,01	331,4	261,8	590,6	12,1	267,8	1326,95	8,36	0,95	19,1			
Полдник																			
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			
Печенье овсяное сб.2021ТК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Яблоко ТК № 5 сб. 2021г.	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05	18			
Итого за 'Полдник'		9,39	5,17	15,70	0,72	57,71	405,15	240,5	40,9	187,4	4,14	35,28	48,6	0,36	0,11	19,23			
Ужин																			
Свекла отварная № 146, сб. 2021	100	1,55	0,00	0,09	0,09	11,33	45,93	38,25	22,75	44,46	1,45	0	2,11	0,11	0,02	3,69			
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	220	16,04	13,15	15,24	0,57	29,56	317,38	25,41	50,16	190,9	2,12	22,05	112,01	2,25	0,1	1,14			
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			
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			
Итого за 'Ужин'		25,00	16,05	18,99	1,19	82,21	586,71	184,3	111,2	372,8	5,18	34,05	136,19	3,06	0,23	5,35			
второй ужин																			
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			
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'		6,78	6,11	6,06	0,13	15,75	143,33	225,5	29,98	176,4	0,44	25,28	46,35	0,17	0,08	1,1			
Итого за день		127,42	82,62	103,21	10,06	403,78	2997,03	1335	544,2	1803	28	427,4	2041,02	15,99	1,65	54,7			

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 21.12 .2023г. школа с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углероды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																		
Сырники из творога со стухенным молоком №241, сб. 2021	200	38,76	36,27	0,00	8,19	0,00	49,22	425,12	240,6	45,67	331,3	0,94	56	63,88	0,5	0,1	0,59	
Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г.	200	1,44	1,45	0,02	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	
Батон нарезной №3, сб.2021г.	80	6,04	0,00	2,35	2,35	0,00	41,79	211,30	17,25	25,87	66,64	1,57	0	0	1,36	0,13	0	
Салат витаминный №21	80	1,18	0,00	3,64	0,00	10,27	74,74	28,83	14,73	24,45	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07	0	
Итого за 'Завтрак'		47,42	37,72	2,37	15,74	2,37	103,47	739,35	339,5	92,36	461,5	3,28	65	482,93	3,84	0,26	5,92	
Обед																		
Салат "Мишат" №35, сб.2021	100	1,66	1,06	0,00	8,35	0,00	7,98	110,75	21,1	17,98	38,25	1,24	12,5	857,08	3,97	0,03	2,5	
Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,55	20,90	131,56	131,56	26,3	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66	
Нагетсы №595, сб. Онищенко ГТ	160	19,31	16,46	4,72	27,96	0,00	19,17	401,82	42,15	35,45	220,7	3,1	110,4	144,99	3,21	0,1	0,74	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	0	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	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	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
Печенье овсяное сб.2021ГК № 7	50	3,56	0,06	9,34	0,00	29,78	214,69	214,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'		44,08	17,62	5,77	56,16	5,77	171,48	1335,09	338,3	271,8	615	12,7	267,8	1326,89	8,79	1	19,1	
Итого за день		91,50	55,34	8,14	71,90	8,14	274,95	2074,44	677,8	364,2	1077	15,9	332,8	1809,82	12,63	1,26	25,02	

Завпронизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)