

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



МЕНЮ на 22.03.2024 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	8,86	4,56	11,07	0,00	36,64	279,31	194,3	49,71	206	1,17	80,69	90,14	0,33	0,17	0,34
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	100/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0
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
Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021	52	6,27	6,27	5,68	0,00	0,29	77,33	25,74	5,62	89,86	1,17	130	135,2	0,31	0,03	0
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'		20,90	10,88	25,64	0,81	97,08	695,84	249	82,73	362,9	6,36	268,5	290,64	1,73	0,3	4,34
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
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	200	8,65	1,44	11,92	0,70	32,50	269,43	43,59	40,2	116,9	1,8	52,04	103,91	0,51	0,16	18,79
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	8,94	0,00	1,06	1,06	55,15	270,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин сб.2021г.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7
Итого за 'Обед'		44,14	22,96	19,77	2,55	159,99	978,83	198	136,1	451,7	4,49	101,7	490,05	2,62	0,45	166,4
Полдник																
Пудинг творожный со сметаной №243, сб.шк 2021 г.	220	27,56	27,00	16,71	0,20	41,71	426,13	206,5	31,01	273,8	0,88	78,09	149,15	0,73	0,06	0,15
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'		33,31	33,11	22,64	0,20	50,72	537,38	429	56,67	438,7	1,06	103,4	195,5	0,73	0,12	1,25
Ужин																
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	110	15,91	15,25	7,28	0,34	16,08	193,15	35,27	25,09	138,6	1,1	2,85	8,71	0,45	0,06	0,05
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	200	4,07	0,91	6,34	0,68	28,91	187,44	47,47	37,88	111	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
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
Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за 'Ужин'		24,87	16,16	14,27	1,61	84,88	563,41	98,99	83,11	302,1	3,71	31,23	66,29	1,48	0,31	15,02
Итого за день		123,21	83,11	82,33	5,17	392,67	2775,47	975,1	358,6	1555	15,6	504,8	1042,5	6,56	1,18	187

Завпроизводством:

Л-1

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

Р

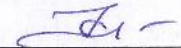
(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 22.03.2024 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Сырники из творога со сметаной №241, сб. 2021	170	32,22	30,10	8,74	0,00	33,78	344,03	170,4	34,8	257	0,8	64,29	71,76	0,45	0,08	0,39	
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 маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	70	1,09	0,00	0,07	0,07	7,93	32,15	26,78	15,92	31,12	1,01	0	1,48	0,07	0,01	2,58	
Итого за 'Завтрак'		38,07	30,15	17,50	0,67	81,27	628,90	212,1	70,13	341,2	3,03	122,1	138,54	1,41	0,19	2,98	
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	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83	
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	100	17,81	17,71	0,68	0,00	0,82	80,10	23,15	27,29	157,7	0,51	9,23	92,3	1,13	0,08	0,27	
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	200	8,65	1,44	11,92	0,70	32,50	269,43	43,59	40,2	116,9	1,8	52,04	103,91	0,51	0,16	18,79	
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 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 "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	
апельсин сб.2021г.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7	
Итого за 'Обед'		33,51	19,36	17,80	1,75	117,32	743,34	190,8	135	432,9	4,86	92,15	420,01	2,76	0,46	162,6	
Итого за день		71,58	49,52	35,30	2,42	198,59	1372,24	403	205,1	774,1	7,89	214,3	558,55	4,17	0,65	165,6	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 22.03.2024 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																
Сырники из творога со сметаной №241, сб. 2021	200	37,90	35,41	10,28	0,00	39,75	404,74	200,4	40,95	302,4	0,94	75,64	84,42	0,53	0,09	0,46
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г	60/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0
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
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
Итого за 'Завтрак'		43,91	35,46	19,05	0,68	88,36	694,20	246	78,55	391	3,32	133,5	151,41	1,5	0,2	3,42
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
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53
филе горбуши припущенное №79, сб.2021	120	21,37	21,25	0,81	0,00	0,98	96,12	27,78	32,74	189,2	0,61	11,07	110,76	1,36	0,1	0,33
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	200	8,65	1,44	11,92	0,70	32,50	269,43	43,59	40,2	116,9	1,8	52,04	103,91	0,51	0,16	18,79
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 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	5,21	0,00	0,62	0,62	32,17	157,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин сб.2021г.	260	1,93	0,00	0,43	0,43	22,09	95,41	72,93	27,89	49,34	0,64	0	17,16	0,43	0,09	128,7
Итого за 'Обед'		43,51	22,96	19,73	2,50	157,24	962,34	207	149	485,8	5,27	101,7	490,05	3,14	0,51	166,4
Итого за день		87,42	58,42	38,77	3,18	245,60	1656,55	453,1	227,6	876,7	8,59	235,2	641,47	4,64	0,71	169,8

Завпроизводством:

Зит

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

М

(Кузьмина О.В.)