

**МЕНЮ на 31.01.2024г. 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	160	13,85	13,51	21,00	0,00	5,35	262,76	96,8	22,93	220,5	2,36	201,4	49,75	0,08	0,12	2,63	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	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	
мандарины сб.2021г.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,01</b>	<b>14,96</b>	<b>23,54</b>	<b>1,09</b>	<b>81,66</b>	<b>615,07</b>	<b>240,6</b>	<b>74,62</b>	<b>350,6</b>	<b>6,46</b>	<b>207,4</b>	<b>79,25</b>	<b>1,34</b>	<b>0,35</b>	<b>77,19</b>	
<b>Обед</b>																	
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200	1,78	0,19	4,20	0,00	11,28	87,74	24,36	13,67	48,87	0,51	6,86	165,83	1,54	0,04	6,1	
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	100	20,83	15,70	16,33	0,00	3,59	244,09	17,26	19,72	134,3	2,12	7,65	218	0,52	0,03	0,07	
Ризотто ТК № 381сб.Онищенко ГТ	150	4,18	0,00	12,33	12,33	42,06	294,87	12,34	34,48	89,3	0,72	0	480	5,6	0,05	0,74	
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,66</b>	<b>15,89</b>	<b>33,11</b>	<b>12,58</b>	<b>99,92</b>	<b>794,30</b>	<b>95,61</b>	<b>100,6</b>	<b>320,3</b>	<b>4,67</b>	<b>14,51</b>	<b>981,53</b>	<b>9,08</b>	<b>0,15</b>	<b>7,09</b>	
<b>Полдник</b>																	
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	100	8,52	0,00	3,21	3,21	104,02	467,39	33,5	40,27	97,29	3,06	0	0	1,85	0,18	0,36	
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	
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>13,63</b>	<b>5,12</b>	<b>8,85</b>	<b>3,21</b>	<b>111,08</b>	<b>570,23</b>	<b>245,2</b>	<b>64,97</b>	<b>264,9</b>	<b>3,24</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>1,85</b>	<b>0,23</b>	<b>1,59</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	60	0,78	0,00	3,47	0,00	10,66	72,85	14,42	8,44	16,57	0,54	0	0,98	1,77	0	0,39	
Запеканка картофельная с овощами №173, сб. 2021	200	5,80	2,43	10,47	0,04	28,95	228,89	30,85	31,41	106,5	1,61	21,78	13,33	0,07	0,11	4,81	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>14,14</b>	<b>5,52</b>	<b>25,42</b>	<b>0,63</b>	<b>84,95</b>	<b>613,12</b>	<b>165,8</b>	<b>71,44</b>	<b>254,4</b>	<b>3,46</b>	<b>91,6</b>	<b>101,61</b>	<b>2,72</b>	<b>0,24</b>	<b>5,72</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,78</b>	<b>6,11</b>	<b>6,06</b>	<b>0,13</b>	<b>15,75</b>	<b>143,33</b>	<b>225,5</b>	<b>29,98</b>	<b>176,4</b>	<b>0,44</b>	<b>25,28</b>	<b>46,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>85,22</b>	<b>47,60</b>	<b>96,99</b>	<b>17,64</b>	<b>393,36</b>	<b>2736,05</b>	<b>972,8</b>	<b>341,6</b>	<b>1367</b>	<b>18,3</b>	<b>374,1</b>	<b>1248,35</b>	<b>15,17</b>	<b>1,05</b>	<b>92,68</b>	

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

Медсестра О.В. Кузьмина (Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 31.01.2024г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	180	15,58	15,20	23,62	0,00	6,02	295,61	108,9	25,8	248	2,65	226,6	55,97	0,09	0,13			2,96
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01			0,26
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	100	5,16	0,00	0,65	0,65	33,71	160,39	15,03	21,56	56,84	1,31	0	0	0,87	0,1			0
мандарины сб.2021г.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11			70,3
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,77</b>	<b>16,65</b>	<b>26,30</b>	<b>1,22</b>	<b>89,07</b>	<b>680,00</b>	<b>255,7</b>	<b>81,8</b>	<b>389,5</b>	<b>7,01</b>	<b>232,6</b>	<b>85,47</b>	<b>1,52</b>	<b>0,38</b>			<b>77,52</b>
<b>Обед</b>																		
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	80	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01			3
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250	2,23	0,24	5,25	0,00	14,10	109,68	30,45	17,09	61,09	0,63	8,57	207,29	1,93	0,04			7,63
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	120	24,99	18,83	19,60	0,00	4,31	292,90	20,71	23,67	161,1	2,54	9,18	261,6	0,63	0,04			0,08
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГТ	180	5,02	0,00	14,80	14,80	50,47	353,84	14,81	41,38	107,2	0,87	0	576	6,72	0,06			0,89
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02			0,18
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,43</b>	<b>19,07</b>	<b>39,95</b>	<b>15,10</b>	<b>113,91</b>	<b>933,50</b>	<b>109,3</b>	<b>117,2</b>	<b>385</b>	<b>5,56</b>	<b>17,75</b>	<b>1162,64</b>	<b>10,76</b>	<b>0,18</b>			<b>8,78</b>
<b>Полдник</b>																		
Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г.	100	8,52	0,00	3,21	3,21	104,02	467,39	33,5	40,27	97,29	3,06	0	0	1,85	0,18			0,36
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
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>13,63</b>	<b>5,12</b>	<b>8,85</b>	<b>3,21</b>	<b>111,08</b>	<b>570,23</b>	<b>245,2</b>	<b>64,97</b>	<b>264,9</b>	<b>3,24</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>1,85</b>	<b>0,23</b>			<b>1,59</b>
<b>Ужин</b>																		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	100	1,31	0,00	5,78	0,00	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	1,63	2,94	0,01			0,65
Запеканка картофельная с овощами №173, сб. 2021	200	5,80	2,43	10,47	0,04	28,95	228,89	30,85	31,41	106,5	1,61	21,78	13,33	0,07	0,11			4,81
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	90/10	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
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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>14,66</b>	<b>5,52</b>	<b>27,74</b>	<b>0,63</b>	<b>92,06</b>	<b>661,69</b>	<b>175,4</b>	<b>77,07</b>	<b>265,5</b>	<b>3,83</b>	<b>91,6</b>	<b>102,27</b>	<b>3,89</b>	<b>0,24</b>			<b>5,98</b>
<b>второй ужин</b>																		
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
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,78</b>	<b>6,11</b>	<b>6,06</b>	<b>0,13</b>	<b>15,75</b>	<b>143,33</b>	<b>225,5</b>	<b>29,98</b>	<b>176,4</b>	<b>0,44</b>	<b>25,28</b>	<b>46,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>			<b>1,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>94,27</b>	<b>52,48</b>	<b>108,90</b>	<b>20,29</b>	<b>421,88</b>	<b>2988,75</b>	<b>1011</b>	<b>371</b>	<b>1481</b>	<b>20,1</b>	<b>402,5</b>	<b>1436,33</b>	<b>18,21</b>	<b>1,12</b>			<b>94,96</b>

Завпроизводством: \_\_\_\_\_ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 31.01.2024г. 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	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	150	12,98	12,67	19,68	0,00	5,01	246,34	90,75	21,5	206,7	2,21	188,8	46,64	0,07	0,11	2,46	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
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	
йогурт №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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,86</b>	<b>18,38</b>	<b>26,10</b>	<b>0,26</b>	<b>35,73</b>	<b>458,61</b>	<b>326,2</b>	<b>56,79</b>	<b>408,2</b>	<b>2,95</b>	<b>224,2</b>	<b>90,64</b>	<b>0,42</b>	<b>0,21</b>	<b>3,75</b>	
<b>Обед</b>																	
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3	
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200	1,78	0,19	4,20	0,00	11,28	87,74	24,36	13,67	48,87	0,51	6,86	165,83	1,54	0,04	6,1	
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	100	20,83	15,70	16,33	0,00	3,59	244,09	17,26	19,72	134,3	2,12	7,65	218	0,52	0,03	0,07	
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГТ	150	4,18	0,00	12,33	12,33	42,06	294,87	12,34	34,48	89,3	0,72	0	480	5,6	0,05	0,74	
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
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	
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.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>31,39</b>	<b>15,89</b>	<b>33,62</b>	<b>13,09</b>	<b>123,92</b>	<b>902,48</b>	<b>175,8</b>	<b>131,9</b>	<b>371,4</b>	<b>5,33</b>	<b>14,51</b>	<b>1002,99</b>	<b>9,63</b>	<b>0,29</b>	<b>80,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>52,25</b>	<b>34,27</b>	<b>59,72</b>	<b>13,35</b>	<b>159,65</b>	<b>1361,08</b>	<b>502</b>	<b>188,6</b>	<b>779,6</b>	<b>8,27</b>	<b>238,7</b>	<b>1093,63</b>	<b>10,05</b>	<b>0,5</b>	<b>84,14</b>	

Запроизводством:   Jcl   (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра   H   (Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 31.01.2024г. 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	
<b>Завтрак</b>																
Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021	180	15,58	15,20	23,62	0,00	6,02	295,61	108,9	25,8	248	2,65	226,6	55,97	0,09	0,13	2,96
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>25,86</b>	<b>21,77</b>	<b>31,17</b>	<b>0,46</b>	<b>48,03</b>	<b>573,13</b>	<b>384,2</b>	<b>71,67</b>	<b>494,6</b>	<b>3,81</b>	<b>267,9</b>	<b>106,57</b>	<b>0,69</b>	<b>0,27</b>	<b>4,45</b>
<b>Обед</b>																
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	80	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250	2,23	0,24	5,25	0,00	14,10	109,68	30,45	17,09	61,09	0,63	8,57	207,29	1,93	0,04	7,63
Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021	120	24,99	18,83	19,60	0,00	4,31	292,90	20,71	23,67	161,1	2,54	9,18	261,6	0,63	0,04	0,08
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГТ	180	5,02	0,00	14,80	14,80	50,47	353,84	14,81	41,38	107,2	0,87	0	576	6,72	0,06	0,89
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
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 "Уньш" №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.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>38,09</b>	<b>19,07</b>	<b>40,57</b>	<b>15,72</b>	<b>145,60</b>	<b>1076,96</b>	<b>179,5</b>	<b>145,5</b>	<b>435,2</b>	<b>6,16</b>	<b>17,75</b>	<b>1181,07</b>	<b>11,48</b>	<b>0,34</b>	<b>79,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>63,95</b>	<b>40,84</b>	<b>71,75</b>	<b>16,18</b>	<b>193,63</b>	<b>1650,09</b>	<b>563,6</b>	<b>217,1</b>	<b>929,8</b>	<b>9,97</b>	<b>285,6</b>	<b>1287,64</b>	<b>12,17</b>	<b>0,61</b>	<b>83,53</b>

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)