

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



МЕНЮ на 17.03.2022г. 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	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая №197, сб. 2021	180	7,11	2,50	8,66	0,00	28,56	215,34	117,6	65,15	186	1,93	54,86	31,77	0,05	0,18	0,45		
Хлеб пшеничный 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		
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		
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 '		18,94	9,11	16,05	0,72	87,49	561,26	392,7	107,3	402,2	5,98	102	90,37	1,02	0,3	4,85		
Обед																		
помидоры свежие порц.ТК № 8	80	0,88	0,00	0,16	0,16	4,16	20,74	11,2	16	20,8	0,72	0	106,4	0,56	0,05	20		
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		
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26		
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8		
Хлеб пшенично- ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	33,36	152,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Обед '		30,51	17,19	19,36	1,99	92,48	639,96	115,8	93,87	294,9	5,07	54,44	505,43	1,38	0,29	49,79		
Полдник																		
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		
Печенье сб.2021ТК № 7	24	1,42	0,02	3,73	0,00	11,91	85,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
Итого за 'Полдник '		5,30	2,92	7,47	0,60	43,66	253,97	132,6	34,55	108,5	3,87	12	29,57	0,31	0,08	15,52		
Ужин																		
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		
Рыба запеченная в омлете №81, сб.2021	120	21,55	21,14	11,18	0,00	3,70	201,47	41,18	22,35	173,2	1,18	99,24	137,6	1,77	0,13	1,04		
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	150	5,30	0,02	3,53	0,00	34,15	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0		
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,47	0,47	41,44	191,45	10,4	7,5	34,84	0,68	0	0	0,88	0,07	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		
Итого за 'Ужин '		32,85	21,16	15,27	0,57	91,23	629,84	79,21	48,17	281	3,08	113,6	172,07	3,53	0,28	9,04		
перед сном																		
ряженка №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		
Итого за 'перед сном'		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		
Итого за день		91,86	54,65	62,85	3,88	320,74	2170,74	896,7	304,5	1226	18,2	311,4	830,44	6,24	0,99	80,23		

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

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



МЕНЮ на 17.03.2022г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая №197, сб. 2021	200	7,90	2,78	9,63	0,00	31,74	239,27	130,7	72,39	206,6	2,14	60,95	35,3	0,05	0,2	0,5	
Хлеб пшеничный 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	
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	
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 '		19,73	9,38	17,02	0,72	90,66	585,19	405,7	114,5	422,8	6,19	108,1	93,9	1,03	0,32	4,9	
Обед																	
помидоры свежие порц.ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
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	
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,11	0,12	18,39	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8	
Хлеб пшенично- ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	50,04	228,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '		34,48	17,19	20,56	2,62	114,38	747,62	123,9	104	315,4	5,61	57,27	589,63	1,57	0,34	55,72	
Полдник																	
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	
Печенье сб.2021 ТК № 7	36	2,56	0,04	6,72	0,00	21,44	154,57	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за 'Полдник '		6,44	2,94	10,45	0,60	53,19	322,67	132,6	34,55	108,5	3,87	12	29,57	0,31	0,08	15,52	
Ужин																	
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	
Рыба запеченная в омлете №81, сб.2021	180	32,32	31,72	16,77	0,00	5,55	302,21	61,77	33,53	259,8	1,77	148,9	206,4	2,65	0,19	1,56	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,58	0,58	51,80	239,31	13	9,38	43,55	0,85	0	0	1,1	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	
Итого за 'Ужин '		46,01	31,74	21,68	0,68	110,27	816,25	104,2	62,64	384,2	3,98	166,1	246,17	4,8	0,38	9,56	
перед сном																	
ряженка №297 сб. 2021	184,3	5,24	5,24	5,78	0,00	7,22	105,30	216,7	25,29	171,6	0,18	36,12	40,55	0	0,05	1,26	
Итого за 'перед сном'		5,24	5,24	5,78	0,00	7,22	105,30	216,7	25,29	171,6	0,18	36,12	40,55	0	0,05	1,26	
Итого за день		111,89	66,50	75,49	4,62	375,73	2577,02	983,1	341	1402	19,8	379,6	999,82	7,71	1,17	86,97	

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 17.03.2022г. школа с 12 лет и старше



Наименование блюда

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 из смеси круп(гречневая, овсяная, пшенная) молочная жидкая №197, сб. 2021	200	7,90	2,78	9,63	0,00	31,74	239,27	130,7	72,39	206,6	2,14	60,95	35,3	0,05	0,2	0,5	
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 ТК № 1	70	4,63	0,00	0,41	0,41	36,26	167,52	9,1	6,57	30,49	0,59	0	0	0,77	0,06	0	
Печенье сб.2021ТК № 7	30	2,13	0,03	5,60	0,00	17,87	128,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак '		16,21	4,26	17,09	0,41	97,22	598,01	192,8	85,05	276,3	2,8	66,95	46,3	0,82	0,27	0,76	
Обед																	
помидоры свежие порц.ТК № 8	100	1,10	0,00	0,20	0,20	5,20	25,93	14	20	26	0,9	0	133	0,7	0,06	25	
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	
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	19,85	291,41	76,5	49,03	207,3	2,1	43,11	167,81	0,45	0,09	25,26	
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	50	3,31	0,00	0,29	0,29	25,90	119,66	6,5	4,69	21,78	0,42	0	0	0,55	0,04	0	
Хлеб пшенично- ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	29,19	133,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед '		35,34	17,19	20,34	2,39	121,64	788,30	137,3	112,6	345,6	7,99	57,27	588,83	2,16	0,39	58,92	
Итого за день		51,55	21,46	37,43	2,80	218,86	1386,31	330,1	197,6	621,9	10,8	124,2	635,13	2,99	0,67	59,68	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)