

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

**МЕНЮ на 02.10.2025 г. интернат 7-11 лет**

| Наименование блюда                                                   | Выход, г | Белки, г      |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |                |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|                                                                      |          | всего         | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ТЭ,мг        | B1,мг       | C,мг         |
| <b>Завтрак</b>                                                       |          |               |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Запеканка из творога №239 сб. 2025                                   | 150      | 25,60         | 23,08          | 18,78        | 0,00            | 39,18            | 428,42         | 251,6                     | 37,87        | 301,1        | 0,96        | 118,4        | 135,98         | 0,79         | 0,09        | 0,5          |
| Чай №300, сб. 2025                                                   | 200      | 0,08          | 0,00           | 0,02         | 0,02            | 0,05             | 0,60           | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0            | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2025г.       | 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            |
| Морковь с сахаром №16                                                | 100      | 1,17          | 0,00           | 0,08         | 0,00            | 12,67            | 50,72          | 22,94                     | 31,74        | 45,94        | 0,6         | 0            | 1920           | 0,38         | 0,04        | 1,92         |
| 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 ТК № 1                                                | 20       | 1,32          | 0,00           | 0,12         | 0,12            | 10,36            | 47,86          | 2,6                       | 1,88         | 8,71         | 0,17        | 0            | 0              | 0,22         | 0,02        | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                            |          | <b>31,75</b>  | <b>23,08</b>   | <b>19,53</b> | <b>0,66</b>     | <b>99,71</b>     | <b>694,28</b>  | <b>298,6</b>              | <b>90,26</b> | <b>398,1</b> | <b>5,18</b> | <b>118,4</b> | <b>2055,98</b> | <b>2,03</b>  | <b>0,22</b> | <b>6,42</b>  |
| <b>Обед</b>                                                          |          |               |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Винегрет овощной №42, сб. 2025                                       | 60       | 1,15          | 0,00           | 1,55         | 0,07            | 6,86             | 43,17          | 14,75                     | 14,85        | 35,05        | 0,49        | 0            | 247,02         | 0,11         | 0,06        | 7,36         |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб. 2025                      | 200      | 2,27          | 0,26           | 1,88         | 0,00            | 15,64            | 87,18          | 12,89                     | 16,79        | 46,5         | 0,69        | 8,6          | 179,54         | 0,25         | 0,07        | 5,28         |
| Куры отварные №132, сб. 2025                                         | 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         |
| Капуста тушеная №148, сб. 2025                                       | 150      | 3,37          | 0,00           | 4,80         | 0,00            | 17,28            | 118,39         | 76,11                     | 27,48        | 54,41        | 1,07        | 0            | 76             | 2,57         | 0,05        | 31,89        |
| Компот из апельсинов №308, сб. 2025                                  | 200      | 0,47          | 0,00           | 0,09         | 0,00            | 18,54            | 73,97          | 17,12                     | 6,18         | 10,96        | 0,2         | 0            | 4,1            | 0,11         | 0,02        | 12,8         |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2025г.       | 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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2025г. | 40       | 2,98          | 0,00           | 0,35         | 0,35            | 18,38            | 90,18          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                               |          | <b>35,24</b>  | <b>25,16</b>   | <b>31,03</b> | <b>0,62</b>     | <b>87,22</b>     | <b>755,58</b>  | <b>145,7</b>              | <b>93,67</b> | <b>362,3</b> | <b>4,77</b> | <b>66,05</b> | <b>605,15</b>  | <b>4</b>     | <b>0,29</b> | <b>58,47</b> |
| <b>Полдник</b>                                                       |          |               |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Молоко кипяченое №299, сб. 2025                                      | 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          |
| Батон с повидлом №1/1, сб. 2025г.                                    | 88       | 7,50          | 0,00           | 2,82         | 2,82            | 91,54            | 411,31         | 29,48                     | 35,44        | 85,61        | 2,7         | 0            | 0              | 1,63         | 0,16        | 0,31         |
| Яб локи ТК № 5 сб. 2025г.                                            | 165      | 0,66          | 0,00           | 0,66         | 0,66            | 19,14            | 80,32          | 26,4                      | 14,85        | 18,15        | 3,63        | 0            | 8,25           | 0,33         | 0,05        | 16,5         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>                                            |          | <b>13,90</b>  | <b>6,11</b>    | <b>9,42</b>  | <b>3,48</b>     | <b>119,69</b>    | <b>602,88</b>  | <b>278,4</b>              | <b>75,95</b> | <b>268,7</b> | <b>6,51</b> | <b>25,28</b> | <b>54,6</b>    | <b>1,96</b>  | <b>0,27</b> | <b>17,91</b> |
| <b>Ужин</b>                                                          |          |               |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Салат "Школьный" №32, сб. 2025                                       | 80       | 1,39          | 0,00           | 5,92         | 0,00            | 7,91             | 86,07          | 26,72                     | 16,69        | 36,27        | 0,9         | 0            | 7,39           | 3,02         | 0,03        | 3,67         |
| Жаркое по-домашнему №97, сб. 2014 г.                                 | 180      | 14,09         | 11,60          | 15,38        | 5,40            | 20,63            | 275,42         | 21,22                     | 41,94        | 190          | 2,83        | 0            | 11,63          | 2,87         | 0,14        | 8,67         |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2025г.       | 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            |
| Чай с молоком №301, сб. шк. 2025 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         |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>                                               |          | <b>18,98</b>  | <b>13,05</b>   | <b>23,12</b> | <b>5,68</b>     | <b>44,22</b>     | <b>453,84</b>  | <b>106,8</b>              | <b>73,34</b> | <b>288,2</b> | <b>4,3</b>  | <b>9</b>     | <b>35,52</b>   | <b>6,28</b>  | <b>0,23</b> | <b>12,6</b>  |
| <b>второй ужин</b>                                                   |          |               |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2025г. | 40       | 0,32          | 0,00           | 0,06         | 0,06            | 2,04             | 9,48           | 1,72                      | 2,3          | 7,74         | 0,19        | 0            | 0,05           | 0,07         | 0,01        | 0            |
| Йогурт №297 сб. 2025                                                 | 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         |
| <b>Итого за 'второй ужин'</b>                                        |          | <b>6,01</b>   | <b>5,68</b>    | <b>6,33</b>  | <b>0,06</b>     | <b>9,88</b>      | <b>123,74</b>  | <b>236,9</b>              | <b>29,74</b> | <b>193,9</b> | <b>0,39</b> | <b>39,2</b>  | <b>44,05</b>   | <b>0,07</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,37</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                 |          | <b>105,88</b> | <b>73,09</b>   | <b>89,43</b> | <b>10,51</b>    | <b>360,73</b>    | <b>2630,32</b> | <b>1066</b>               | <b>363</b>   | <b>1511</b>  | <b>21,2</b> | <b>257,9</b> | <b>2795,31</b> | <b>14,33</b> | <b>1,07</b> | <b>96,77</b> |

Зав. производством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 02.10.2025 г. интернат с 12 лет и старше**

| Наименование блюда                                                  | Выход, г | Белки, г      |                | Жиры, г       |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |                |              |             |              |
|---------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|                                                                     |          | всего         | в т.ч.<br>жив. | всего         | в т.ч.<br>раст. |                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ТЭ,мг        | В1,мг       | C,мг         |
| <b>Завтрак</b>                                                      |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Запеканка из творога №239, сб. 2025                                 | 180      | 30,71         | 27,70          | 22,54         | 0,00            | 47,01            | 514,10         | 301,9                     | 45,44        | 361,3        | 1,15        | 142,1        | 163,18         | 0,95         | 0,11        | 0,6          |
| Чай №300, сб. 2025-                                                 | 200      | 0,08          | 0,00           | 0,02          | 0,02            | 0,05             | 0,60           | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0            | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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            |
| Морковь с сахаром №16                                               | 100      | 1,17          | 0,00           | 0,08          | 0,00            | 12,67            | 50,72          | 22,94                     | 31,74        | 45,94        | 0,6         | 0            | 1920           | 0,38         | 0,04        | 1,92         |
| 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 ТК № 1                                               | 20       | 1,32          | 0,00           | 0,12          | 0,12            | 10,36            | 47,86          | 2,6                       | 1,88         | 8,71         | 0,17        | 0            | 0              | 0,22         | 0,02        | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                           |          | <b>37,90</b>  | <b>27,70</b>   | <b>23,41</b>  | <b>0,79</b>     | <b>114,29</b>    | <b>812,04</b>  | <b>352</b>                | <b>102,1</b> | <b>469,7</b> | <b>5,64</b> | <b>142,1</b> | <b>2083,18</b> | <b>2,36</b>  | <b>0,26</b> | <b>6,52</b>  |
| <b>Обед</b>                                                         |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Винегрет овощной №42, сб.2025                                       | 100      | 1,92          | 0,00           | 2,59          | 0,11            | 11,44            | 71,94          | 24,58                     | 24,75        | 58,42        | 0,82        | 0            | 411,69         | 0,19         | 0,1         | 12,26        |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2025                      | 250      | 2,84          | 0,33           | 2,35          | 0,00            | 19,55            | 108,98         | 16,11                     | 20,99        | 58,12        | 0,87        | 10,75        | 224,42         | 0,31         | 0,08        | 6,6          |
| Куры отварные №132, сб.2025                                         | 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         |
| Капуста тушеная №148, сб. 2025                                      | 180      | 3,37          | 0,00           | 4,80          | 0,00            | 17,28            | 118,39         | 76,11                     | 27,48        | 54,41        | 1,07        | 0            | 76             | 2,57         | 0,05        | 31,89        |
| Компот из апельсинов №308, сб. 2025                                 | 200      | 0,47          | 0,00           | 0,09          | 0,00            | 18,54            | 73,97          | 17,12                     | 6,18         | 10,96        | 0,2         | 0            | 4,1            | 0,11         | 0,02        | 12,8         |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2025г. | 60       | 4,47          | 0,00           | 0,53          | 0,53            | 27,58            | 135,26         | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                              |          | <b>46,92</b>  | <b>33,53</b>   | <b>40,23</b>  | <b>0,97</b>     | <b>111,77</b>    | <b>981,51</b>  | <b>168,5</b>              | <b>119,4</b> | <b>474,8</b> | <b>6,18</b> | <b>87,35</b> | <b>847,55</b>  | <b>4,54</b>  | <b>0,39</b> | <b>65,08</b> |
| <b>Полдник</b>                                                      |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Молоко кипяченое №299, сб.2025                                      | 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          |
| Батон с повидлом №1/1, сб.2025г.                                    | 88       | 7,50          | 0,00           | 2,82          | 2,82            | 91,54            | 411,31         | 29,48                     | 35,44        | 85,61        | 2,7         | 0            | 0              | 1,63         | 0,16        | 0,31         |
| Яблоки ТК № 5 сб. 2025г.                                            | 165      | 0,66          | 0,00           | 0,66          | 0,66            | 19,14            | 80,32          | 26,4                      | 14,85        | 18,15        | 3,63        | 0            | 8,25           | 0,33         | 0,05        | 16,5         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>                                           |          | <b>13,90</b>  | <b>6,11</b>    | <b>9,42</b>   | <b>3,48</b>     | <b>119,69</b>    | <b>602,88</b>  | <b>278,4</b>              | <b>75,95</b> | <b>268,7</b> | <b>6,51</b> | <b>25,28</b> | <b>54,6</b>    | <b>1,96</b>  | <b>0,27</b> | <b>17,91</b> |
| <b>Ужин</b>                                                         |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Салат "Школьный" №32, сб.2025                                       | 100      | 1,74          | 0,00           | 7,40          | 0,00            | 9,89             | 107,59         | 33,4                      | 20,86        | 45,34        | 1,13        | 0            | 9,24           | 3,77         | 0,04        | 4,58         |
| Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.                                 | 220      | 17,22         | 14,17          | 18,80         | 6,60            | 25,21            | 336,63         | 25,93                     | 51,26        | 232,2        | 3,46        | 0            | 14,21          | 3,5          | 0,17        | 10,6         |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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            |
| Чай с молоком №301, сб. шк. 2025 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         |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>                                              |          | <b>22,98</b>  | <b>15,62</b>   | <b>28,09</b>  | <b>6,95</b>     | <b>54,15</b>     | <b>552,60</b>  | <b>119,6</b>              | <b>88,99</b> | <b>345,1</b> | <b>5,29</b> | <b>9</b>     | <b>39,95</b>   | <b>7,76</b>  | <b>0,28</b> | <b>15,45</b> |
| <b>второй ужин</b>                                                  |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Йогурт №297 сб. 2025                                                | 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         |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2025г. | 60       | 0,49          | 0,00           | 0,09          | 0,09            | 3,06             | 14,21          | 2,57                      | 3,45         | 11,61        | 0,29        | 0            | 0,08           | 0,11         | 0,01        | 0            |
| <b>Итого за 'второй ужин'</b>                                       |          | <b>6,17</b>   | <b>5,68</b>    | <b>6,36</b>   | <b>0,09</b>     | <b>10,90</b>     | <b>128,48</b>  | <b>237,8</b>              | <b>30,89</b> | <b>197,8</b> | <b>0,48</b> | <b>39,2</b>  | <b>44,08</b>   | <b>0,11</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,37</b>  |
| <b>Итого за день</b>                                                |          | <b>127,86</b> | <b>88,64</b>   | <b>107,50</b> | <b>12,28</b>    | <b>410,81</b>    | <b>3077,52</b> | <b>1156</b>               | <b>417,4</b> | <b>1756</b>  | <b>24,1</b> | <b>302,9</b> | <b>3069,35</b> | <b>16,72</b> | <b>1,27</b> | <b>106,3</b> |

Завпроизводством: ЖС (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Р (Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 02.10.2025 г. школа 7-11 лет**

| Наименование блюда                                                 | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |                |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|                                                                    |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| Завтрак                                                            |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
| Запеканка из творога №239 сб. 2025                                 | 150      | 25,60        | 23,08          | 18,78        | 0,00            | 39,18            | 428,42         | 251,6                     | 37,87        | 301,1        | 0,96        | 118,4        | 135,98         | 0,79        | 0,09        | 0,5          |
| Чай №300, сб. 2025                                                 | 200      | 0,08         | 0,00           | 0,02         | 0,02            | 0,05             | 0,60           | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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            |
| Морковь с сахаром №16                                              | 100      | 1,17         | 0,00           | 0,08         | 0,00            | 12,67            | 50,72          | 22,94                     | 31,74        | 45,94        | 0,6         | 0            | 1920           | 0,38        | 0,04        | 1,92         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                          |          | <b>29,42</b> | <b>23,08</b>   | <b>19,21</b> | <b>0,35</b>     | <b>68,75</b>     | <b>559,94</b>  | <b>282</b>                | <b>80,38</b> | <b>375,4</b> | <b>2,21</b> | <b>118,4</b> | <b>2055,98</b> | <b>1,61</b> | <b>0,18</b> | <b>2,42</b>  |
| Обед                                                               |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
| Винегрет овощной №42, сб.2025                                      | 60       | 1,15         | 0,00           | 1,55         | 0,07            | 6,86             | 43,17          | 14,75                     | 14,85        | 35,05        | 0,49        | 0            | 247,02         | 0,11        | 0,06        | 7,36         |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2025                     | 200      | 2,27         | 0,26           | 1,88         | 0,00            | 15,64            | 87,18          | 12,89                     | 16,79        | 46,5         | 0,69        | 8,6          | 179,54         | 0,25        | 0,07        | 5,28         |
| Куры отварные №132, сб.2025                                        | 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         |
| Капуста тушеная №148, сб. 2025                                     | 150      | 3,37         | 0,00           | 4,80         | 0,00            | 17,28            | 118,39         | 76,11                     | 27,48        | 54,41        | 1,07        | 0            | 76             | 2,57        | 0,05        | 31,89        |
| 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 "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2025г. | 40       | 0,32         | 0,00           | 0,06         | 0,06            | 2,04             | 9,48           | 1,72                      | 2,3          | 7,74         | 0,19        | 0            | 0,05           | 0,07        | 0,01        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                             |          | <b>33,64</b> | <b>25,16</b>   | <b>30,91</b> | <b>0,59</b>     | <b>76,31</b>     | <b>703,43</b>  | <b>145,8</b>              | <b>99,95</b> | <b>378,8</b> | <b>7,7</b>  | <b>66,05</b> | <b>601,1</b>   | <b>4,24</b> | <b>0,31</b> | <b>49,67</b> |
| <b>Итого за день</b>                                               |          | <b>63,06</b> | <b>48,24</b>   | <b>50,12</b> | <b>0,93</b>     | <b>145,06</b>    | <b>1263,36</b> | <b>427,8</b>              | <b>180,3</b> | <b>754,2</b> | <b>9,91</b> | <b>184,5</b> | <b>2657,08</b> | <b>5,85</b> | <b>0,49</b> | <b>52,09</b> |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |

Запроизводством:

*Х*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*К*

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 02.10.2025 г. школа с 12 лет и старше**

| Наименование блюда                                                 | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |                |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
|                                                                    |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |                           | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ГЭ,мг       | В1,мг       | C,мг         |
| Завтрак                                                            |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
| Запеканка из творога №239 сб. 2025                                 | 180      | 30,71        | 27,70          | 22,54        | 0,00            | 47,01            | 514,10         | 301,9                     | 45,44        | 361,3        | 1,15        | 142,1        | 163,18         | 0,95        | 0,11        | 0,6          |
| Чай №300, сб. 2025                                                 | 200      | 0,08         | 0,00           | 0,02         | 0,02            | 0,05             | 0,60           | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0           | 0           | 0            |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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            |
| Морковь с сахаром №16                                              | 100      | 1,17         | 0,00           | 0,08         | 0,00            | 12,67            | 50,72          | 22,94                     | 31,74        | 45,94        | 0,6         | 0            | 1920           | 0,38        | 0,04        | 1,92         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                          |          | <b>35,58</b> | <b>27,70</b>   | <b>23,10</b> | <b>0,48</b>     | <b>83,33</b>     | <b>677,70</b>  | <b>335,4</b>              | <b>92,27</b> | <b>447</b>   | <b>2,67</b> | <b>142,1</b> | <b>2083,18</b> | <b>1,94</b> | <b>0,22</b> | <b>2,52</b>  |
| Обед                                                               |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
| Винегрет овощной №42, сб.2025                                      | 100      | 1,92         | 0,00           | 2,59         | 0,11            | 11,44            | 71,94          | 24,58                     | 24,75        | 58,42        | 0,82        | 0            | 411,69         | 0,19        | 0,1         | 12,26        |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2025                     | 250      | 2,84         | 0,33           | 2,35         | 0,00            | 19,55            | 108,98         | 16,11                     | 20,99        | 58,12        | 0,87        | 10,75        | 224,42         | 0,31        | 0,08        | 6,6          |
| Куры отварные №132, сб.2025                                        | 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         |
| Капуста тушеная №148, сб. 2025                                     | 180      | 4,04         | 0,00           | 5,76         | 0,00            | 20,73            | 142,06         | 91,33                     | 32,98        | 65,29        | 1,28        | 0            | 91,2           | 3,08        | 0,06        | 38,27        |
| 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 "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2025г.       | 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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2025г. | 60       | 0,49         | 0,00           | 0,09         | 0,09            | 3,06             | 14,21          | 2,57                      | 3,45         | 11,61        | 0,29        | 0            | 0,08           | 0,11        | 0,01        | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                             |          | <b>44,14</b> | <b>33,53</b>   | <b>40,85</b> | <b>0,73</b>     | <b>92,78</b>     | <b>896,65</b>  | <b>183,2</b>              | <b>130,2</b> | <b>500,3</b> | <b>9,28</b> | <b>87,35</b> | <b>858,72</b>  | <b>5,25</b> | <b>0,42</b> | <b>62,65</b> |
| <b>Итого за день</b>                                               |          | <b>79,72</b> | <b>61,23</b>   | <b>63,95</b> | <b>1,20</b>     | <b>176,11</b>    | <b>1574,35</b> | <b>518,6</b>              | <b>222,4</b> | <b>947,3</b> | <b>12</b>   | <b>229,4</b> | <b>2941,9</b>  | <b>7,18</b> | <b>0,64</b> | <b>65,18</b> |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |
|                                                                    |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |             |             |              |

Завпроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.