

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

**МЕНЮ на 09.11.2023г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	150	28,14	26,22	4,98	0,00	38,35	309,85	140,5	30,57	219,8	0,85	36,27	41,5	0,35	0,07	0,38	
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	
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	
Салат витаминный №21	90	1,33	0,00	4,09	0,00	11,55	84,09	32,43	16,57	27,5	0,83	0	452,86	2,17	0,02	5,71	
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>36,84</b>	<b>29,12</b>	<b>12,80</b>	<b>0,59</b>	<b>105,08</b>	<b>671,73</b>	<b>304,5</b>	<b>89,13</b>	<b>387,4</b>	<b>5,83</b>	<b>48,27</b>	<b>516,44</b>	<b>3,24</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров №99сб.ОнищенкоГ.Г.	60	0,56	0,00	5,98	5,98	2,73	66,29	7,36	10	13,8	0,45	0	66,23	2,99	0,03	12,37	
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	
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	130	13,75	12,73	9,20	0,04	15,37	198,55	27,22	29,19	155,9	1,07	19,04	133,8	4,16	0,07	1,48	
Ризотто ТК № 381сб.Онищенко ГГ	150	4,15	0,00	12,32	12,32	41,91	293,75	12,86	34,92	90,28	0,76	0	496,5	5,65	0,06	6,02	
Напиток лимонный №313, сб. 2021б/с	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №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>23,66</b>	<b>12,74</b>	<b>30,34</b>	<b>18,91</b>	<b>100,86</b>	<b>760,78</b>	<b>76,38</b>	<b>104,5</b>	<b>338,7</b>	<b>4,19</b>	<b>30,37</b>	<b>927,25</b>	<b>13,16</b>	<b>0,32</b>	<b>25,2</b>	
<b>Полдник</b>																	
кондитерские изделия ТК № 7	20	1,96	1,96	6,94	0,00	10,34	109,60	70,4	13,6	61,8	0,3	4	4,4	0,16	0,02	0	
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	
банан сб.2021г. ТК № 5	205	3,08	0,00	1,03	1,03	46,54	195,78	16,4	86,1	57,4	1,23	0	41	0,82	0,08	20,5	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>9,30</b>	<b>6,22</b>	<b>12,67</b>	<b>1,03</b>	<b>62,76</b>	<b>391,07</b>	<b>263,2</b>	<b>120,3</b>	<b>258,9</b>	<b>1,68</b>	<b>33,4</b>	<b>78,4</b>	<b>0,98</b>	<b>0,14</b>	<b>21,53</b>	
<b>Ужин</b>																	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №107, сб.2021	120	10,70	10,34	9,61	0,00	8,90	164,51	29	21,64	122,2	0,93	25,93	42,3	0,28	0,05	0,03	
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	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>22,81</b>	<b>11,81</b>	<b>16,95</b>	<b>0,28</b>	<b>69,59</b>	<b>509,58</b>	<b>101,4</b>	<b>167,4</b>	<b>372,1</b>	<b>5,97</b>	<b>56,44</b>	<b>86,66</b>	<b>1,27</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</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>99,38</b>	<b>66,01</b>	<b>78,82</b>	<b>20,94</b>	<b>354,05</b>	<b>2476,50</b>	<b>971</b>	<b>511,3</b>	<b>1533</b>	<b>18,1</b>	<b>193,8</b>	<b>1655,1</b>	<b>18,83</b>	<b>1,1</b>	<b>58,72</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 09.11.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
																	Ca	Mg
Завтрак																		
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021-1	200	37,52	34,96	6,64	0,00	51,13	413,13	187,4	40,76	293,1	1,14	48,36	55,33	0,46	0,09	0,5		
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		
Салат витаминный №21	100	1,48	0,00	4,55	0,00	12,84	93,43	36,03	18,41	30,56	0,92	0	503,18	2,41	0,03	6,34		
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>47,40</b>	<b>37,86</b>	<b>15,05</b>	<b>0,72</b>	<b>125,89</b>	<b>816,44</b>	<b>358</b>	<b>105,5</b>	<b>475,1</b>	<b>6,47</b>	<b>60,36</b>	<b>580,59</b>	<b>3,77</b>	<b>0,25</b>	<b>11,36</b>		
Обед																		
Салат из свежих помидоров №99 сб.Онищенко Г.Г.	100	0,93	0,00	9,96	9,96	4,55	110,49	12,27	16,67	22,99	0,75	0	110,39	4,99	0,05	20,62		
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		
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	160	16,92	15,66	11,33	0,05	18,92	244,37	33,51	35,92	191,9	1,31	23,44	164,68	5,12	0,09	1,82		
Ризотто ТК № 381 сб.Онищенко ГГ	180	4,98	0,00	14,78	14,78	50,29	352,50	15,43	41,9	108,3	0,91	0	595,8	6,77	0,07	7,23		
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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>29,47</b>	<b>15,68</b>	<b>39,64</b>	<b>25,53</b>	<b>120,83</b>	<b>945,33</b>	<b>97,11</b>	<b>133,4</b>	<b>424,9</b>	<b>5,43</b>	<b>37,6</b>	<b>1159,24</b>	<b>17,37</b>	<b>0,42</b>	<b>35,93</b>		
Полдник																		
кондитерские изделия ТК № 7	30	2,94	2,94	10,41	0,00	15,51	164,40	105,6	20,4	92,7	0,45	6	6,6	0,24	0,02	0		
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		
банан сб.2021г. ТК № 5	205	3,08	0,00	1,03	1,03	46,54	195,78	16,4	86,1	57,4	1,23	0	41	0,82	0,08	20,5		
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>10,28</b>	<b>7,20</b>	<b>16,14</b>	<b>1,03</b>	<b>67,93</b>	<b>445,87</b>	<b>298,4</b>	<b>127,1</b>	<b>289,8</b>	<b>1,83</b>	<b>35,4</b>	<b>80,6</b>	<b>1,06</b>	<b>0,15</b>	<b>21,53</b>		
Ужин																		
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе №107, сб.2021	150	13,38	12,93	12,01	0,00	11,13	205,64	36,25	27,06	152,7	1,16	32,41	52,87	0,34	0,06	0,04		
Капа 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		
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		
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		
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>28,23</b>	<b>14,40</b>	<b>20,59</b>	<b>0,41</b>	<b>87,57</b>	<b>633,34</b>	<b>114,3</b>	<b>203,3</b>	<b>451,3</b>	<b>7,36</b>	<b>67,1</b>	<b>102,81</b>	<b>1,63</b>	<b>0,42</b>	<b>0,3</b>		
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		
<b>Итого за день</b>		<b>122,16</b>	<b>81,30</b>	<b>97,84</b>	<b>27,82</b>	<b>417,97</b>	<b>2884,31</b>	<b>1093</b>	<b>899,2</b>	<b>1817</b>	<b>21,5</b>	<b>215,8</b>	<b>1969,59</b>	<b>24,01</b>	<b>1,32</b>	<b>70,21</b>		

Завпроизводством: *Лет* (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра *К* (Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 09.11.2023г. 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	150	28,14	26,22	4,98	0,00	38,35	309,85	140,5	30,57	219,8	0,85	36,27	41,5	0,35	0,07	0,38		
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		
Салат витаминный №21	60	0,89	0,00	2,73	0,00	7,70	56,06	21,62	11,05	18,34	0,55	0	301,91	1,45	0,02	3,8		
банан сб.2021г. ТК № 5	205	3,08	0,00	1,03	1,03	46,54	195,78	16,4	86,1	57,4	1,23	0	41	0,82	0,08	20,5		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>37,44</b>	<b>29,12</b>	<b>12,13</b>	<b>1,29</b>	<b>120,42</b>	<b>720,92</b>	<b>293,1</b>	<b>157,4</b>	<b>410,3</b>	<b>3,73</b>	<b>48,27</b>	<b>406,48</b>	<b>2,97</b>	<b>0,24</b>	<b>25,2</b>		
Обед																		
Салат из свежих помидоров №99сб.ОнищенкоГ.Г.	60	0,56	0,00	5,98	5,98	2,73	66,29	7,36	10	13,8	0,45	0	66,23	2,99	0,03	12,37		
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		
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	130	13,75	12,73	9,20	0,04	15,37	198,55	27,22	29,19	155,9	1,07	19,04	133,8	4,16	0,07	1,48		
Ризотто ТК № 381сб.Онищенко ГГ	150	4,15	0,00	12,32	12,32	41,91	293,75	12,86	34,92	90,28	0,76	0	496,5	5,65	0,06	6,02		
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6		
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>25,46</b>	<b>12,74</b>	<b>30,55</b>	<b>19,12</b>	<b>112,71</b>	<b>817,36</b>	<b>81,01</b>	<b>111,3</b>	<b>355,2</b>	<b>4,56</b>	<b>30,37</b>	<b>927,21</b>	<b>13,45</b>	<b>0,36</b>	<b>25,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>62,90</b>	<b>41,86</b>	<b>42,68</b>	<b>20,41</b>	<b>233,13</b>	<b>1538,27</b>	<b>374,1</b>	<b>268,7</b>	<b>765,5</b>	<b>8,28</b>	<b>78,64</b>	<b>1333,7</b>	<b>16,42</b>	<b>0,6</b>	<b>50,4</b>		

Запроизводством: Хурматуллина Р.М.

Медсестра Кузьмина О.В.

Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 09.11.2023г. 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 с повидлом №241, сб. 2021	200	37,52	34,96	6,64	0,00	51,13	413,13	187,4	40,76	293,1	1,14	48,36	55,33	0,46	0,09	0,5	
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	
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	
Салат витаминный №21	100	1,48	0,00	4,55	0,00	12,84	93,43	36,03	18,41	30,56	0,92	0	503,18	2,41	0,03	6,34	
банан сб.2021г. ТК № 5	205	3,08	0,00	1,03	1,03	46,54	195,78	16,4	86,1	57,4	1,23	0	41	0,82	0,08	20,5	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>48,45</b>	<b>37,86</b>	<b>15,74</b>	<b>1,42</b>	<b>145,08</b>	<b>893,65</b>	<b>357,4</b>	<b>179,3</b>	<b>507,2</b>	<b>4,64</b>	<b>60,36</b>	<b>621,59</b>	<b>4,22</b>	<b>0,29</b>	<b>27,86</b>	
Обед																	
Салат из свежих помидоров №99сб.ОнищенкоГ.Г.	100	0,93	0,00	9,96	9,96	4,55	110,49	12,27	16,67	22,99	0,75	0	110,39	4,99	0,05	20,62	
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	
Фишболы из филе рыбы с томатным соусом №466 сб.Онищенко Г.Г.	160	16,92	15,66	11,33	0,05	18,92	244,37	33,51	35,92	191,9	1,31	23,44	164,68	5,12	0,09	1,82	
Ризотто ТК № 381сб.Онищенко ГГ	180	4,98	0,00	14,78	14,78	50,29	352,50	15,43	41,9	108,3	0,91	0	595,8	6,77	0,07	7,23	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6	
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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №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	
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,16</b>	<b>15,68</b>	<b>39,96</b>	<b>25,85</b>	<b>138,51</b>	<b>1029,72</b>	<b>104</b>	<b>143,4</b>	<b>449,4</b>	<b>5,97</b>	<b>37,6</b>	<b>1159,18</b>	<b>17,8</b>	<b>0,47</b>	<b>35,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>80,61</b>	<b>53,54</b>	<b>55,71</b>	<b>27,27</b>	<b>283,59</b>	<b>1923,38</b>	<b>461,4</b>	<b>322,7</b>	<b>956,5</b>	<b>10,6</b>	<b>97,96</b>	<b>1780,77</b>	<b>22,02</b>	<b>0,76</b>	<b>63,79</b>	

Завпроизводством: Жат (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра О (Кузьмина О.В.)