

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

**МЕНЮ на 10.10.2022г. 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																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом 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	
снежок №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>22,38</b>	<b>15,41</b>	<b>21,27</b>	<b>0,52</b>	<b>78,29</b>	<b>592,46</b>	<b>616,5</b>	<b>79,57</b>	<b>491,7</b>	<b>1,86</b>	<b>135,2</b>	<b>138,17</b>	<b>0,83</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	
Обед																	
Салат из белокачанной капусты №6, сб. 2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32	
Рассольник ленинградский №56, сб. 2021	200	1,92	0,22	4,01	0,00	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37	
Плов из отварной говядины №120, сб. 2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	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. 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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,77</b>	<b>13,86</b>	<b>28,79</b>	<b>1,03</b>	<b>131,82</b>	<b>873,52</b>	<b>142,4</b>	<b>125</b>	<b>393,7</b>	<b>8,96</b>	<b>68,68</b>	<b>963,65</b>	<b>3,89</b>	<b>0,28</b>	<b>53,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,14</b>	<b>29,27</b>	<b>50,06</b>	<b>1,55</b>	<b>210,10</b>	<b>1465,98</b>	<b>758,8</b>	<b>204,6</b>	<b>885,4</b>	<b>10,8</b>	<b>203,9</b>	<b>1101,82</b>	<b>4,72</b>	<b>0,51</b>	<b>55,48</b>	

Завпроизводством:

*[Signature]*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*[Signature]*

(Кузьмина О.В.)

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

### МЕНЮ на 10.10.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53		
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом 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		
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		
снежок №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>23,23</b>	<b>16,26</b>	<b>22,21</b>	<b>0,52</b>	<b>79,46</b>	<b>609,60</b>	<b>651,7</b>	<b>83,69</b>	<b>519,7</b>	<b>1,89</b>	<b>141,1</b>	<b>144,77</b>	<b>0,83</b>	<b>0,24</b>	<b>2,43</b>		
<b>Обед</b>																		
Салат из белокачанной капусты №6, сб.2021	100	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32		
Рассольник ленинградский №56, сб.2021	250	1,92	0,22	4,01	0,00	14,00	98,47	19,29	18,6	54,75	0,7	18,53	196,1	0,22	0,06	5,37		
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27		
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	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.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		
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5		
<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,98</b>	<b>13,86</b>	<b>28,95</b>	<b>1,19</b>	<b>139,68</b>	<b>910,81</b>	<b>146,3</b>	<b>130,6</b>	<b>409,3</b>	<b>9,32</b>	<b>68,68</b>	<b>963,67</b>	<b>4,1</b>	<b>0,3</b>	<b>53,26</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,21</b>	<b>30,12</b>	<b>51,16</b>	<b>1,72</b>	<b>219,14</b>	<b>1520,41</b>	<b>798</b>	<b>214,3</b>	<b>929</b>	<b>11,2</b>	<b>209,8</b>	<b>1108,45</b>	<b>4,93</b>	<b>0,54</b>	<b>55,69</b>		

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)