

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

**МЕНЮ на 11.01.2024г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
																	Ca
<b>Завтрак</b>																	
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	
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	
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	
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	
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>43,94</b>	<b>36,41</b>	<b>11,52</b>	<b>0,61</b>	<b>101,85</b>	<b>680,09</b>	<b>284,8</b>	<b>78,84</b>	<b>398,7</b>	<b>5,31</b>	<b>57,36</b>	<b>373,74</b>	<b>2,68</b>	<b>0,2</b>	<b>8,56</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Мишат" №35, сб.2021	80	1,33	0,85	6,68	0,00	6,38	88,60	16,88	14,39	30,6	0,99	10	685,67	3,17	0,02	2	
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	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	220	16,04	13,15	15,24	0,57	29,56	317,38	25,41	50,16	190,9	2,12	22,05	112	2,25	0,1	1,14	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Хлеб пшеничный "Уныш" №2, сб.2021г.	80	5,96	0,00	0,71	0,71	36,77	180,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,90</b>	<b>14,02</b>	<b>26,02</b>	<b>1,83</b>	<b>109,45</b>	<b>778,07</b>	<b>288,6</b>	<b>107,6</b>	<b>298</b>	<b>4,88</b>	<b>148,2</b>	<b>1088,97</b>	<b>5,69</b>	<b>0,61</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>																	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
ряженка №297 сб. 2021	174	6,05	6,05	6,68	0,00	8,34	121,62	250,3	29,2	198,2	0,21	41,72	46,83	0	0,06	1,46	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>10,97</b>	<b>6,05</b>	<b>13,68</b>	<b>1,24</b>	<b>130,08</b>	<b>663,77</b>	<b>284,6</b>	<b>155</b>	<b>300,4</b>	<b>2,98</b>	<b>41,72</b>	<b>96,43</b>	<b>0,99</b>	<b>0,17</b>	<b>26,26</b>	
<b>Ужин</b>																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	60	0,93	0,00	0,06	0,06	6,80	27,56	22,95	13,65	26,67	0,87	0	1,27	0,06	0,01	2,22	
Филе минтая с соусом №79, сб.2021	90/40	16,62	16,17	2,44	0,04	3,64	102,81	27,47	26,02	147,8	0,53	19,55	103,87	1,12	0,08	0,36	
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	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>31,49</b>	<b>19,09</b>	<b>11,42</b>	<b>0,35</b>	<b>83,29</b>	<b>542,33</b>	<b>179</b>	<b>201,4</b>	<b>482,5</b>	<b>7,01</b>	<b>55,47</b>	<b>155,07</b>	<b>2,13</b>	<b>0,42</b>	<b>3,1</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>122,08</b>	<b>81,67</b>	<b>68,71</b>	<b>4,17</b>	<b>440,43</b>	<b>2807,59</b>	<b>1262</b>	<b>572,7</b>	<b>1656</b>	<b>20,6</b>	<b>328,1</b>	<b>1760,57</b>	<b>11,67</b>	<b>1,48</b>	<b>58,01</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 11.01.2024г. 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>																	
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	220	41,27	38,46	7,31	0,00	56,24	454,45	206,1	44,84	322,4	1,25	53,2	60,87	0,51	0,1	0,55	
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	
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	
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>49,32</b>	<b>39,91</b>	<b>14,14</b>	<b>0,74</b>	<b>118,84</b>	<b>790,86</b>	<b>320,9</b>	<b>94,59</b>	<b>451,6</b>	<b>6,06</b>	<b>62,2</b>	<b>580,55</b>	<b>3,86</b>	<b>0,24</b>	<b>11,15</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Мишат" №35, сб.2021	100	1,66	1,06	8,35	0,00	7,98	110,75	21,1	17,98	38,25	1,24	12,5	857,08	3,97	0,03	2,5	
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	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	220	16,04	13,15	15,24	0,57	29,56	317,38	25,41	50,16	190,9	2,12	22,05	112	2,25	0,1	1,14	
кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
Хлеб пшеничный "Уныш" №2, сб.2021г.	120	8,94	0,00	1,06	1,06	55,15	270,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,21</b>	<b>14,23</b>	<b>28,05</b>	<b>2,18</b>	<b>129,43</b>	<b>890,39</b>	<b>292,8</b>	<b>111,2</b>	<b>305,6</b>	<b>5,13</b>	<b>150,7</b>	<b>1260,39</b>	<b>6,48</b>	<b>0,61</b>	<b>19,5</b>	
<b>Полдник</b>																	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
ряженка №297 сб. 2021	200	6,95	6,95	7,67	0,00	9,59	139,79	287,7	33,57	227,8	0,24	47,95	53,83	0	0,07	1,68	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>11,87</b>	<b>6,95</b>	<b>14,67</b>	<b>1,24</b>	<b>131,33</b>	<b>681,94</b>	<b>322</b>	<b>159,3</b>	<b>330</b>	<b>3,01</b>	<b>47,95</b>	<b>103,43</b>	<b>0,99</b>	<b>0,18</b>	<b>26,48</b>	
<b>Ужин</b>																	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	80	1,24	0,00	0,08	0,08	9,06	36,74	30,6	18,2	35,57	1,16	0	1,69	0,08	0,01	2,95	
Филе минтая с соусом №79, сб.2021	130/40	23,75	23,25	2,71	0,04	3,97	134,85	36,73	36,94	210,9	0,73	23,24	140,79	1,57	0,11	0,47	
Каша 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	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>42,71</b>	<b>26,17</b>	<b>13,08</b>	<b>0,63</b>	<b>108,37</b>	<b>698,26</b>	<b>204,7</b>	<b>251,9</b>	<b>615,8</b>	<b>8,93</b>	<b>63,95</b>	<b>197,99</b>	<b>3,07</b>	<b>0,54</b>	<b>3,94</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>142,90</b>	<b>93,37</b>	<b>76,00</b>	<b>4,93</b>	<b>503,73</b>	<b>3204,78</b>	<b>1366</b>	<b>646,9</b>	<b>1879</b>	<b>23,6</b>	<b>350,1</b>	<b>2188,7</b>	<b>14,58</b>	<b>1,66</b>	<b>62,16</b>	

Завпроизводством:

*Х*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*К*

(Кузьмина О.В.)



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

**МЕНЮ на 11.01.2024г. школа с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев-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	B1,мг	C,мг		
Завтрак																	
Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021	220	41,27	38,46	7,31	0,00	56,24	454,45	206,1	44,84	322,4	1,25	53,2	60,87	0,51	0,1	0,55	
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	
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	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>47,29</b>	<b>39,91</b>	<b>13,81</b>	<b>0,41</b>	<b>91,50</b>	<b>672,30</b>	<b>303,9</b>	<b>82,28</b>	<b>426,2</b>	<b>3</b>	<b>62,2</b>	<b>580,55</b>	<b>3,49</b>	<b>0,2</b>	<b>7,15</b>	
Обед																	
Салат "Мишат" №35, сб.2021	100	1,66	1,06	8,35	0,00	7,98	110,75	21,1	17,98	38,25	1,24	12,5	857,08	3,97	0,03	2,5	
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	
Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021	220	16,04	13,15	15,24	0,57	29,56	317,38	25,41	50,16	190,9	2,12	22,05	112	2,25	0,1	1,14	
кисель "Витопшка" витаминный №317, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
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 подовый "Уныш" №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	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,66</b>	<b>14,23</b>	<b>28,72</b>	<b>2,86</b>	<b>154,38</b>	<b>969,53</b>	<b>324,7</b>	<b>232,3</b>	<b>422,7</b>	<b>7,73</b>	<b>150,7</b>	<b>1310,08</b>	<b>8,12</b>	<b>0,79</b>	<b>44,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>77,95</b>	<b>54,14</b>	<b>42,53</b>	<b>3,27</b>	<b>245,88</b>	<b>1641,82</b>	<b>628,6</b>	<b>314,6</b>	<b>849</b>	<b>10,7</b>	<b>212,9</b>	<b>1890,63</b>	<b>11,61</b>	<b>0,99</b>	<b>51,45</b>	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)