

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

МЕНЮ на 12.09.2025 г. интернат 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мкг	С, мкг			
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жирная №208, сб. 2021	160	6,37	2,93	8,00	0,00	28,16	208,43	126,6	36,54	144,9	0,91	56,9	63,69	0,24	0,12	0,22			
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 №1, сб. 2021г.	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			
Салат из свеклы с изюмом №26, сб. 2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52			
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	30	1,98	0,00	0,18	0,18	15,54	71,79	3,9	2,81	13,07	0,25	0	0	0,33	0,03	0			
Итого за 'Завтрак'		16,88	5,98	16,27	0,83	117,03	669,88	280,2	85,89	312,2	5,71	68,9	87	3,73	0,28	5,26			
Обед																			
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	60	0,47	0,00	2,83	0,00	2,88	37,82	9	7,24	15,36	0,34	0	34,52	0,2	0,02	3,42			
Суп куриный с мясом №78,3, сб. 2021	225	12,98	11,77	12,65	0,36	16,76	231,11	31,48	31,6	151	2,12	38,66	224,35	0,8	0,11	7,69			
Биточки рыбные №83 сб. 2021	90	11,04	10,19	7,55	0,00	13,33	165,01	46,78	34,76	144,2	0,86	3,84	11,13	3,73	0,06	0,1			
Салат из отварных №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			
Кисель "Виташка" 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.	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. 2021г.	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			
Итого за 'Обед'		32,69	21,97	26,94	0,75	101,85	772,85	325,5	106	386	4,88	158,9	299,8	6,04	0,62	22,4			
Полдник																			
Варушки с повидлом №1019Онищенко Г.Г.	100	4,57	0,85	2,30	0,22	45,47	216,08	14,63	8,23	43,13	0,92	8,19	14,3	1,05	0,05	0,07			
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 'Полдник'		4,64	0,85	2,32	0,24	54,60	251,18	14,9	8,23	43,13	0,95	8,19	14,3	1,05	0,05	0,07			
Ужин																			
Запеканка капустная с мясом №121, сб. 2021	180	17,31	12,58	15,76	0,00	25,74	306,23	137,3	51,65	211	2,16	75,39	101,96	0,58	0,09	25,21			
Чай с молоком №301, сб. 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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2021г.	40	2,98	0,00	0,35	0,35	18,38	90,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Апельсин сб. 2021г.	265	0,66	0,00	0,15	0,15	7,51	32,41	24,78	9,47	16,76	0,22	0	5,83	0,15	0,03	43,73			
Итого за 'Ужин'		22,38	14,03	17,82	0,52	53,82	457,01	214,9	67,21	266,9	2,42	84,39	124,29	0,78	0,14	69,19			
Итого за день		76,59	42,83	63,35	2,34	327,30	2150,91	835,4	267,3	1008	14	320,3	525,39	11,6	1,09	96,92			

Зав. производством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

МЕНЮ на 12.09.2025 г. интернат с 12 лет и старше

Наименование образца	Водоуд., г	Белок, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	Зил. кол-л	Микроэлементы (мг)						Витамины					
		белко	в т.ч. жир.	белко	в т.ч. пант.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг			
Защитка																			
Капуста пшеничная молотковая желтая №208, сс. 2021	180	7.17	3.30	9.00	0.00	31.68	234.48	142.5	41.11	163.1	1.02	64.01	71.66	0.27	0.14	0.24			
Кофеинная смесь для мышей №304, сс. 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 "Окский" с витаминизацией и жироом №1, сс. 2021г.	90	4.65	0.00	0.59	0.59	30.34	144.35	13.52	19.4	51.16	1.18	0	0	0.78	0.09	0			
Салат из овощей с маслом №26, сс. 2021	100	1.31	0.00	5.78	0.00	17.77	121.42	24.03	14.07	27.62	0.9	0	1.63	2.94	0.01	0.65			
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	30	1.98	0.00	0.18	0.18	15.54	71.79	3.9	2.81	13.07	0.25	0	0	0.33	0.03	0			
Итого за "Защитка"		18.97	6.35	18.56	0.96	130.84	752.29	303.8	97.58	347.2	6.27	76.01	95.29	4.52	0.32	5.42			
Обез																			
Салат из овощей помидоров и огурцов №15	100	0.78	0.00	4.71	0.00	4.80	63.04	15.01	12.07	25.6	0.56	0	57.53	0.34	0.03	5.7			
Суп из капусты с маслом №78.3, сс. 2021	275	14.42	12.78	13.96	0.45	20.87	264.68	36.67	37.41	171	2.41	46.08	276.44	0.95	0.13	9.6			
Варенная рыба №83 сс. 2021	110	13.49	12.45	9.23	0.00	16.29	201.68	57.17	42.48	176.3	1.06	4.69	13.6	4.56	0.08	0.12			
Сметана оттаявшая №227, сс. 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			
Капуста "Варенная" витаминизация №317, сс. 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 "Окский" с витаминизацией и жироом №1, 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 ржаной-пшеничный "Окский" с витаминизацией и жироом №2, сс. 2021г.	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			
Итого за "Обез"		38.63	25.26	32.62	0.93	122.07	926.88	351.2	129.1	465.8	5.96	170	382.69	7.44	0.69	26.62			
Полужир																			
Варенная с петрушкой №10190 витаминизация Г.Г.	150	6.85	1.27	3.45	0.33	68.20	324.11	21.95	12.35	64.7	1.38	12.29	21.45	1.57	0.08	0.1			
Чай с медом №300, сс. 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 "Полужир"		6.93	1.27	3.47	0.35	77.34	359.22	22.21	12.35	64.7	1.41	12.29	21.45	1.57	0.08	0.1			
Уксус																			
Защитка капуста с маслом №121, сс. 2021	220	21.16	15.38	19.26	0.00	31.46	374.28	167.8	63.13	257.8	2.64	92.14	124.61	0.71	0.12	30.81			
Чай с медом №301, сс. сс. 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 ржаной-пшеничный "Окский" с витаминизацией и жироом №2, сс. 2021г.	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			
Апельсин сс. 2021г.	265	0.66	0.00	0.15	0.15	7.51	32.41	24.78	9.47	16.76	0.22	0	5.83	0.15	0.03	43.73			
Итого за "Уксус"		23.73	16.83	21.05	0.25	44.22	449.10	248	82.15	325.4	3.19	101.1	147.02	1.01	0.17	74.79			
Итого за весь		88.26	49.71	75.70	2.50	374.47	2487.49	925.1	321.1	1203	16.8	359.4	646.45	14.55	1.26	106.9			
												</							

B.P. Baev

[illegible]

(Хурматулина Р.М.)

—(Кузьмина О.В.)