

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

МЕНЮ на 14.10.2025 г. интернат 7-1 1 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
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	200	7,20	2,81	8,26	0,00	36,83	240,19	130	35,22	177,5	1,78	61,55	35,57	0,05	0,13	0,51
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 с сыром №4, сб.2021г.	90/20	8,77	5,15	5,67	0,46	23,60	180,99	206,5	25,87	157,4	1,05	41,16	47,6	0,69	0,08	0,14
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
Итого за 'Завтрак'		20,24	10,87	17,27	0,66	95,38	602,75	459,1	90,14	440,8	6,2	114,7	105,24	0,95	0,26	5,17
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	60	1,29	0,00	2,71	0,01	7,96	57,82	32,43	12,16	24,31	0,44	0	122,03	1,42	0,02	12,51
Суп картофельный с крупой с мясом №63, сб.2021	200/25	1,94	0,01	1,71	0,36	17,39	91,41	11,34	19,96	51,09	0,69	6,8	174,46	0,16	0,07	5,6
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100	11,24	9,34	8,23	0,00	15,92	181,05	38,03	27,31	111,6	0,74	7,4	0	0	0,06	2,05
Картофель тушеный №146, сб. 2021	160	3,33	0,06	9,83	0,00	26,68	205,08	24,88	37,32	93,68	1,44	45,31	419,25	0,42	0,14	12,92
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0
Итого за 'Обед'		20,97	9,41	22,78	0,67	126,08	767,08	144,1	124,9	330,7	4,53	59,51	832,37	3,42	0,34	33,4
Полдник																
Суфле творожное запеченное со сметаной №435 сб. основное	150	8,22	6,80	8,51	0,21	21,88	196,30	70,99	11,38	90,96	0,53	56,11	85,29	0,5	0,04	0,09
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'		8,30	6,80	8,52	0,23	31,02	231,40	71,26	11,38	90,96	0,55	56,11	85,29	0,5	0,04	0,09
Ужин																
Макаронник с мясом №124 сб.2021	180	18,19	13,85	17,11	0,00	32,05	353,55	22,41	25,5	149,1	1,66	74,74	119,48	1,01	0,08	0,25
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
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
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	80	0,90	0,00	3,62	0,06	3,32	47,48	43,54	16,26	34,4	0,59	0	124,78	2,1	0,02	8,79
Итого за 'Ужин'		20,96	15,30	22,25	0,11	48,77	472,91	120,7	50,16	230,4	2,51	80,74	255,31	3,18	0,13	9,3
второй ужин																
Йогурт №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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	20	1,49	0,00	0,18	0,18	9,19	45,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'второй ужин'		6,61	5,12	5,82	0,18	16,25	147,93	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
Итого за день		77,07	47,50	76,64	1,85	317,50	2222,06	1007	301,3	1260	14	346,4	1317,82	8,04	0,82	49,2

Зав.производством: Хл (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 14.10.2025 г. 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	220	7,92	3,09	9,09	0,00	40,52	264,21	143	38,74	195,2	1,96	67,7	39,13	0,06	0,15	0,56
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 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
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
Итого за 'Завтрак'		21,48	11,15	18,16	0,72	102,44	642,80	473,6	95,82	464,3	6,51	120,9	108,8	1,04	0,29	5,22
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	100	2,16	0,00	4,52	0,02	13,27	96,36	54,05	20,26	40,52	0,74	0	203,38	2,37	0,03	20,85
Суп картофельный с крупой с мясом №63, сб.2025	275	9,42	7,45	7,77	0,45	21,74	192,92	17,35	32,6	129,3	1,8	8,5	218,07	0,36	0,1	7
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	120	13,49	11,21	9,88	0,00	19,11	217,26	45,63	32,78	133,9	0,89	8,88	0	0	0,08	2,46
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,00	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
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.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0
Итого за 'Обед'		32,65	18,73	33,62	0,86	146,65	989,76	184,8	159,1	468,7	6,49	68,35	1009,77	4,74	0,43	45,17
Полдник																
Суфле творожное запеченное со сметаной №435 сб. основное	200	10,97	9,07	11,34	0,28	29,17	261,73	94,66	15,18	121,3	0,7	74,81	113,72	0,66	0,05	0,12
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'		11,04	9,07	11,36	0,30	38,31	296,84	94,92	15,18	121,3	0,73	74,81	113,72	0,66	0,05	0,12
Ужин																
Макаронник с мясом №124 сб.2021	230	23,24	17,70	21,87	0,00	40,96	451,75	28,64	32,58	190,5	2,12	95,5	152,67	1,29	0,11	0,32
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
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
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	1,13	0,00	4,53	0,07	4,15	59,35	54,43	20,33	43	0,73	0	155,98	2,62	0,02	10,99
Итого за 'Ужин'		26,24	19,15	27,91	0,13	58,51	582,98	137,9	61,3	280,4	3,12	101,5	319,7	3,99	0,15	11,57
второй ужин																
Йогурт №297 сб. 2021	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.2021г.	20	1,49	0,00	0,18	0,18	9,19	45,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'второй ужин'		7,17	5,68	6,45	0,18	17,03	159,36	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за день		98,58	63,78	97,49	2,19	362,94	2671,74	1126	358,8	1521	17,1	404,7	1595,99	10,43	0,98	63,45

Завпроизводством: ЖК (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 14.10.2025 г. 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	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	150	5,40	2,11	6,20	0,00	27,63	180,15	97,49	26,41	133,1	1,34	46,16	26,68	0,04	0,1	0,38
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 с сыром №4, сб.2021г.	50/20	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
Йогурт №297 сб. 2021	100	2,84	2,84	3,14	0,00	3,92	57,13	117,6	13,72	93,1	0,1	19,6	22	0	0,03	0,69
Итого за 'Завтрак'		20,80	13,01	18,20	0,52	72,87	529,39	531,7	89,22	481,3	3,19	118,9	118,35	0,82	0,25	1,73
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	60	1,29	0,00	2,71	0,01	7,96	57,82	32,43	12,16	24,31	0,44	0	122,03	1,42	0,02	12,51
Суп картофельный с крупой с мясом №63, сб.2021	225	8,94	7,45	7,34	0,36	17,39	170,07	14,51	27,61	116,5	1,62	6,8	174,46	0,32	0,08	5,6
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100	11,24	9,34	8,23	0,00	15,92	181,05	38,03	27,31	111,6	0,74	7,4	0	0	0,06	2,05
Картофель тушеный №146, сб. 2021	160	3,33	0,06	9,83	0,00	26,68	205,08	24,88	37,32	93,68	1,44	45,31	419,25	0,42	0,14	12,92
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
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.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0
Итого за 'Обед'		28,48	16,85	28,48	0,74	129,46	861,78	148,8	134,7	401,8	5,6	59,51	832,37	3,66	0,37	33,4
Итого за день		49,28	29,86	46,68	1,26	202,32	1391,17	680,4	223,9	883,1	8,79	178,4	950,72	4,49	0,62	35,13

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

Медсестра О.В. (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 14.10.2025 г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	180	6,48	2,53	7,44	0,00	33,15	216,17	117	31,7	159,7	1,6	55,39	32,01	0,05	0,12	0,46
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 с сыром №4, сб.2021г	60/30	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
Йогурт №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
Итого за 'Завтрак'		23,30	14,85	21,01	0,52	80,35	593,99	610	101,4	554,4	3,5	138	134,69	0,83	0,28	2,14
Обед																
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	100	2,16	0,00	4,52	0,02	13,27	96,36	54,05	20,26	40,52	0,74	0	203,38	2,37	0,03	20,85
Суп картофельный с крупой с мясом №63, сб.2025	275	9,42	7,45	7,77	0,45	21,74	192,92	17,35	32,6	129,3	1,8	8,5	218,07	0,36	0,1	7
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	120	13,49	11,21	9,88	0,00	19,11	217,26	45,63	32,78	133,9	0,89	8,88	0	0	0,08	2,46
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,00	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
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.	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
Итого за 'Обед'		32,81	18,73	33,65	0,89	147,67	994,50	185,7	160,2	472,6	6,58	68,35	1009,79	4,78	0,44	45,17
Итого за день		56,11	33,58	54,66	1,42	228,02	1588,48	795,6	261,6	1027	10,1	206,3	1144,48	5,61	0,72	47,31

Запроизводством: ЛС (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)