

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



**МЕНЮ на 14.12.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																
Залежанка из творога №239 сб. 2021	170	28,88	26,03	20,27	0,00	44,23	475,13	281	42,53	338,5	1,08	126,6	145,58	0,87	0,1	0,56
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	90	1,12	0,00	0,09	0,09	6,98	29,13	22,03	31,01	44,88	0,57	0	1813,5	0,36	0,04	0,91
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>34,69</b>	<b>26,03</b>	<b>21,03</b>	<b>0,76</b>	<b>95,47</b>	<b>703,61</b>	<b>327,6</b>	<b>96,63</b>	<b>437,2</b>	<b>5,37</b>	<b>126,6</b>	<b>1959,08</b>	<b>2,04</b>	<b>0,23</b>	<b>5,47</b>
<b>Обед</b>																
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14
Пюре гороховое №178, сб. 2021	150	14,68	0,02	4,77	0,00	42,21	257,47	81,89	74,18	224,1	4,82	23,92	26,47	0,04	0,5	0
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	1,04	0,00	0,06	0,06	43,74	165,51	32,9	21	29,2	0,73	0	116,6	1,1	0,02	0,8
Хлеб подовый "Уньш" №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>44,01</b>	<b>25,18</b>	<b>31,58</b>	<b>0,29</b>	<b>117,52</b>	<b>895,63</b>	<b>176</b>	<b>163,2</b>	<b>572</b>	<b>9,38</b>	<b>89,97</b>	<b>832,9</b>	<b>2,41</b>	<b>0,78</b>	<b>19,48</b>
<b>Полдник</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
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4
мармелад сб.2021	40	0,16	0,00	0,00	0,00	30,64	116,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,34</b>	<b>6,11</b>	<b>6,29</b>	<b>0,36</b>	<b>56,57</b>	<b>301,11</b>	<b>285,5</b>	<b>45,46</b>	<b>195,6</b>	<b>0,36</b>	<b>25,28</b>	<b>64,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>69,5</b>
<b>Ужин</b>																
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	200	15,65	12,89	17,09	6,00	22,92	306,03	23,57	46,6	211,1	3,15	0	12,92	3,18	0,16	9,64
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
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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>21,58</b>	<b>15,93</b>	<b>20,29</b>	<b>6,39</b>	<b>56,19</b>	<b>488,56</b>	<b>150,8</b>	<b>77,96</b>	<b>332,2</b>	<b>4,27</b>	<b>12</b>	<b>37,92</b>	<b>3,68</b>	<b>0,25</b>	<b>13,16</b>
<b>второй ужин</b>																
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
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
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>5,81</b>	<b>4,26</b>	<b>4,90</b>	<b>0,20</b>	<b>15,99</b>	<b>133,82</b>	<b>180,9</b>	<b>27,05</b>	<b>156,7</b>	<b>0,54</b>	<b>29,4</b>	<b>33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>1,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>113,43</b>	<b>77,52</b>	<b>84,09</b>	<b>8,00</b>	<b>341,74</b>	<b>2522,74</b>	<b>1121</b>	<b>410,3</b>	<b>1694</b>	<b>19,9</b>	<b>283,2</b>	<b>2927,26</b>	<b>8,75</b>	<b>1,5</b>	<b>108,6</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_

(Кузьмина О.В.)



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

**МЕНЮ на 14.12.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	200	33,98	30,63	23,85	0,00	52,04	558,98	330,6	50,04	398,2	1,27	148,9	171,27	1,03	0,12	0,66	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.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	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	100	1,24	0,00	0,10	0,10	7,76	32,36	24,48	34,46	49,87	0,63	0	2015	0,4	0,04	1,01	
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>40,94</b>	<b>30,63</b>	<b>24,75</b>	<b>0,90</b>	<b>110,79</b>	<b>822,77</b>	<b>382,6</b>	<b>111,9</b>	<b>513,2</b>	<b>5,88</b>	<b>148,9</b>	<b>2186,27</b>	<b>2,41</b>	<b>0,27</b>	<b>5,67</b>	
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	120	2,30	0,00	3,10	0,13	13,73	86,33	29,5	29,7	70,1	0,98	0	494,03	0,23	0,12	14,71	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,00	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6	
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52	
Пюре гороховое №178, сб. 2021	180	17,62	0,02	5,73	0,00	50,66	308,96	98,27	89,01	268,9	5,79	28,7	31,77	0,05	0,6	0	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	1,04	0,00	0,06	0,06	43,74	165,51	32,9	21	29,2	0,73	0	116,6	1,1	0,02	0,8	
Хлеб подовый "Уныш" №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>56,04</b>	<b>33,55</b>	<b>40,96</b>	<b>0,37</b>	<b>134,34</b>	<b>1090,98</b>	<b>209</b>	<b>196,8</b>	<b>714</b>	<b>11,5</b>	<b>116,1</b>	<b>998,3</b>	<b>2,82</b>	<b>0,94</b>	<b>23,64</b>	
<b>Полдник</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	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
мармелад сб.2021	40	0,16	0,00	0,00	0,00	30,64	116,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,34</b>	<b>6,11</b>	<b>6,29</b>	<b>0,36</b>	<b>56,57</b>	<b>301,11</b>	<b>285,5</b>	<b>45,46</b>	<b>195,6</b>	<b>0,36</b>	<b>25,28</b>	<b>64,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>69,5</b>	
<b>Ужин</b>																	
огурцы соленые (порциями), сб. 2021	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	220	17,22	14,17	18,80	6,60	25,21	336,63	25,93	51,26	232,2	3,46	0	14,21	3,5	0,17	10,6	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>23,66</b>	<b>17,22</b>	<b>22,06</b>	<b>7,06</b>	<b>61,85</b>	<b>535,20</b>	<b>154,6</b>	<b>84,78</b>	<b>359</b>	<b>4,72</b>	<b>12</b>	<b>39,21</b>	<b>4,08</b>	<b>0,28</b>	<b>14,12</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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	
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	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,66</b>	<b>5,12</b>	<b>5,84</b>	<b>0,20</b>	<b>17,17</b>	<b>150,96</b>	<b>216,2</b>	<b>31,16</b>	<b>184,6</b>	<b>0,57</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>1,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>134,65</b>	<b>92,62</b>	<b>99,91</b>	<b>8,89</b>	<b>380,72</b>	<b>2901,03</b>	<b>1248</b>	<b>470,1</b>	<b>1966</b>	<b>23</b>	<b>337,5</b>	<b>3327,74</b>	<b>9,93</b>	<b>1,75</b>	<b>114,2</b>	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 14.12.2023г. 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	150	25,48	22,97	17,89	0,00	39,03	419,24	247,9	37,53	298,7	0,95	111,7	128,45	0,77	0,09	0,49	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	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	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	60	0,75	0,00	0,06	0,06	4,65	19,42	14,69	20,67	29,92	0,38	0	1209	0,24	0,03	0,6	
мандарины сб.2021г.	180	1,44	0,00	0,36	0,36	16,92	73,08	63	19,8	30,6	0,18	0	18	0,36	0,11	68,4	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>29,81</b>	<b>22,97</b>	<b>18,58</b>	<b>0,70</b>	<b>74,14</b>	<b>576,49</b>	<b>331,6</b>	<b>86,62</b>	<b>381,9</b>	<b>2,04</b>	<b>111,7</b>	<b>1355,45</b>	<b>1,72</b>	<b>0,26</b>	<b>69,5</b>	
Обед																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	60	1,15	0,00	1,55	0,07	6,86	43,17	14,75	14,85	35,05	0,49	0	247,02	0,11	0,06	7,36	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,00	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Пюре гороховое №178, сб. 2021	150	14,68	0,02	4,77	0,00	42,21	257,47	81,89	74,18	224,1	4,82	23,92	26,47	0,04	0,5	0	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	1,04	0,00	0,06	0,06	43,74	165,51	32,9	21	29,2	0,73	0	116,6	1,1	0,02	0,8	
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 подовый "Уныш" №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>45,05</b>	<b>25,18</b>	<b>30,76</b>	<b>0,46</b>	<b>124,79</b>	<b>923,43</b>	<b>170,8</b>	<b>160,1</b>	<b>565,2</b>	<b>9,42</b>	<b>89,97</b>	<b>668,18</b>	<b>2,63</b>	<b>0,77</b>	<b>14,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>74,86</b>	<b>48,15</b>	<b>49,34</b>	<b>1,16</b>	<b>198,94</b>	<b>1499,92</b>	<b>502,5</b>	<b>246,7</b>	<b>947,1</b>	<b>11,5</b>	<b>201,7</b>	<b>2023,64</b>	<b>4,35</b>	<b>1,03</b>	<b>84,08</b>	

Завпроизводством:

*Ж*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Ж*

(Кузьмина О.В.)



