

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 18.01.2023г. 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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 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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	80	1,40	0,03	3,86	0,00	14,38	95,60	11,83	19,95	38,37	0,39	18,09	903,6	0,28	0,03	0,87	
Сок	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>21,96</b>	<b>16,25</b>	<b>28,50</b>	<b>0,72</b>	<b>75,80</b>	<b>640,11</b>	<b>186,3</b>	<b>67,3</b>	<b>348,9</b>	<b>6,68</b>	<b>253,4</b>	<b>1296,9</b>	<b>1,96</b>	<b>0,21</b>	<b>5,34</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	80	1,36	0,00	3,62	0,00	9,21	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,24	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	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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>31,78</b>	<b>25,31</b>	<b>41,74</b>	<b>0,65</b>	<b>91,43</b>	<b>844,59</b>	<b>94,28</b>	<b>90,76</b>	<b>361,1</b>	<b>4,89</b>	<b>98,41</b>	<b>1129,51</b>	<b>4,99</b>	<b>0,26</b>	<b>16,84</b>	
<b>Полдник</b>																	
Молоко кипяченное №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	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	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 'Полдник'</b>		<b>7,28</b>	<b>6,11</b>	<b>7,62</b>	<b>0,70</b>	<b>53,43</b>	<b>299,77</b>	<b>255,3</b>	<b>44,41</b>	<b>195</b>	<b>4,48</b>	<b>25,88</b>	<b>56</b>	<b>0,56</b>	<b>0,12</b>	<b>18,6</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	80	1,75	0,00	5,04	0,00	8,15	81,32	38,05	15,14	27,66	0,5	0	231,23	2,59	0,02	14,83	
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	200	20,22	17,68	20,19	0,36	21,99	346,41	30,55	49,46	256,5	3,78	0	0	0	0,11	2,72	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>26,17</b>	<b>17,68</b>	<b>25,77</b>	<b>0,91</b>	<b>66,25</b>	<b>591,15</b>	<b>80,88</b>	<b>81,84</b>	<b>329,6</b>	<b>5,36</b>	<b>0</b>	<b>231,23</b>	<b>3,28</b>	<b>0,22</b>	<b>17,55</b>	
<b>Перед сном</b>																	
йогурт №297 сб. 2021	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88	
<b>Итого за 'Перед сном'</b>		<b>6,03</b>	<b>6,03</b>	<b>2,21</b>	<b>0,00</b>	<b>8,67</b>	<b>81,76</b>	<b>182,3</b>	<b>22,05</b>	<b>139,7</b>	<b>0,15</b>	<b>14,7</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>93,23</b>	<b>71,37</b>	<b>105,84</b>	<b>2,98</b>	<b>295,58</b>	<b>2457,39</b>	<b>799,1</b>	<b>306,4</b>	<b>1374</b>	<b>21,6</b>	<b>392,4</b>	<b>2728,65</b>	<b>10,79</b>	<b>0,85</b>	<b>59,2</b>	

Зав.производством:

*Хурматуллина Р.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Кузьмина О.В.*

(Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 18.01.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
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 пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	100	5,16	0,00	0,65	0,65	33,71	160,39	15,03	21,56	56,84	1,31	0	0	0,87	0,1	0	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	80	1,40	0,03	3,86	0,00	14,38	95,60	11,83	19,95	38,37	0,39	18,09	903,6	0,28	0,03	0,87	
Сок	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>27,63</b>	<b>21,17</b>	<b>36,12</b>	<b>0,85</b>	<b>83,37</b>	<b>761,29</b>	<b>221,1</b>	<b>76,94</b>	<b>430,9</b>	<b>7,74</b>	<b>329,8</b>	<b>1424,34</b>	<b>2,4</b>	<b>0,25</b>	<b>5,41</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	80	1,36	0,00	3,62	0,00	9,21	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	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	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,01	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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>40,85</b>	<b>33,68</b>	<b>51,20</b>	<b>0,80</b>	<b>99,80</b>	<b>998,07</b>	<b>109,5</b>	<b>107,3</b>	<b>453,2</b>	<b>6,01</b>	<b>123,3</b>	<b>1226,39</b>	<b>5,76</b>	<b>0,31</b>	<b>18,98</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	
вафли сб.2021-92	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	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 'Полдник'</b>		<b>7,28</b>	<b>6,11</b>	<b>7,62</b>	<b>0,70</b>	<b>53,43</b>	<b>299,77</b>	<b>255,3</b>	<b>44,41</b>	<b>195</b>	<b>4,48</b>	<b>25,88</b>	<b>56</b>	<b>0,56</b>	<b>0,12</b>	<b>18,6</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021	80	1,75	0,00	5,04	0,00	8,15	81,32	38,05	15,14	27,66	0,5	0	231,23	2,59	0,02	14,83	
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	250	25,28	22,10	25,23	0,46	27,49	433,01	38,18	61,82	320,6	4,73	0	0	0	0,14	3,4	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>31,23</b>	<b>22,10</b>	<b>30,82</b>	<b>1,00</b>	<b>71,75</b>	<b>677,75</b>	<b>88,52</b>	<b>94,2</b>	<b>393,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>231,23</b>	<b>3,28</b>	<b>0,25</b>	<b>18,23</b>	
<b>Перед сном</b>																	
йогурт №297 сб. 2021	180	7,23	7,23	2,65	0,00	10,41	98,11	218,7	26,46	167,6	0,18	17,64	18	0	0,05	1,06	
<b>Итого за 'Перед сном'</b>		<b>7,23</b>	<b>7,23</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>10,41</b>	<b>98,11</b>	<b>218,7</b>	<b>26,46</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>17,64</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>114,22</b>	<b>90,29</b>	<b>128,41</b>	<b>3,35</b>	<b>318,76</b>	<b>2835,00</b>	<b>893,2</b>	<b>349,3</b>	<b>1640</b>	<b>24,7</b>	<b>496,7</b>	<b>2955,96</b>	<b>12,01</b>	<b>0,99</b>	<b>62,27</b>	

Завпроизводством:

*Зав*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Мед*

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



**МЕНЮ на 18.01.2023г. 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	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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 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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	90	1,57	0,03	4,34	0,00	16,17	107,55	13,31	22,45	43,17	0,44	20,36	1016,55	0,31	0,03	0,98	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,11</b>	<b>16,25</b>	<b>28,65</b>	<b>0,39</b>	<b>50,25</b>	<b>533,50</b>	<b>170,8</b>	<b>57,48</b>	<b>328,3</b>	<b>3,67</b>	<b>255,7</b>	<b>1409,85</b>	<b>1,62</b>	<b>0,17</b>	<b>1,45</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	80	1,36	0,00	3,62	0,00	9,21	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,24	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	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, 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>34,28</b>	<b>25,31</b>	<b>42,65</b>	<b>1,56</b>	<b>123,58</b>	<b>986,36</b>	<b>126,9</b>	<b>113,3</b>	<b>396,9</b>	<b>9,11</b>	<b>98,41</b>	<b>1138,22</b>	<b>5,63</b>	<b>0,34</b>	<b>34,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,39</b>	<b>41,56</b>	<b>71,30</b>	<b>1,95</b>	<b>173,84</b>	<b>1519,87</b>	<b>297,7</b>	<b>170,8</b>	<b>725,2</b>	<b>12,8</b>	<b>354,1</b>	<b>2548,07</b>	<b>7,25</b>	<b>0,52</b>	<b>35,79</b>	

Завпроизводством:

*Jal-*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*W*

(Кузьмина О.В.)


Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



Б.Р.Басв

**МЕНЮ на 18.01.2023г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
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 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	
Морковь, тушенная с рисом № 152 сб. 2021	90	1,57	0,03	4,34	0,00	16,17	107,55	13,31	22,45	43,17	0,44	20,36	1016,55	0,31	0,03	0,98	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,74</b>	<b>21,17</b>	<b>36,14</b>	<b>0,39</b>	<b>51,08</b>	<b>622,61</b>	<b>202,6</b>	<b>62,81</b>	<b>398,9</b>	<b>4,47</b>	<b>332,1</b>	<b>1537,29</b>	<b>1,89</b>	<b>0,19</b>	<b>1,52</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2021	80	1,36	0,00	3,62	0,00	9,21	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	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	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,01	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
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 №1, 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>44,24</b>	<b>33,68</b>	<b>52,22</b>	<b>1,82</b>	<b>137,77</b>	<b>1167,65</b>	<b>144,4</b>	<b>133,1</b>	<b>496,8</b>	<b>10,4</b>	<b>123,3</b>	<b>1235,08</b>	<b>6,55</b>	<b>0,42</b>	<b>36,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>68,98</b>	<b>54,85</b>	<b>88,36</b>	<b>2,21</b>	<b>188,86</b>	<b>1790,26</b>	<b>347</b>	<b>195,9</b>	<b>895,8</b>	<b>14,9</b>	<b>455,4</b>	<b>2772,36</b>	<b>8,43</b>	<b>0,61</b>	<b>38</b>	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)