

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



МЕНЮ на 19.01.2023г. 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,мгг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	200	5,97	2,95	8,01	0,00	30,52	215,96	126,2	18,79	110,7	0,42	52,68	35,57	0,05	0,07	0,53	
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 с сыром №4, сб.2021г.	80/20	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	
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>17,81</b>	<b>9,55</b>	<b>15,40</b>	<b>0,72</b>	<b>89,45</b>	<b>561,88</b>	<b>401,3</b>	<b>60,9</b>	<b>326,9</b>	<b>4,47</b>	<b>99,84</b>	<b>94,17</b>	<b>1,03</b>	<b>0,19</b>	<b>4,93</b>	
Обед																	
Салат витаминный №21	80	1,18	0,00	3,64	0,00	10,27	74,74	28,83	14,73	24,45	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07	
Уха с крупой, № 71 сб.2021	200	6,97	0,01	7,73	0,52	20,17	176,29	14,8	27,65	68,34	1,04	11,33	175,4	0,17	0,12	7,71	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
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	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,13</b>	<b>13,65</b>	<b>31,50</b>	<b>0,60</b>	<b>105,81</b>	<b>804,77</b>	<b>70,85</b>	<b>102,7</b>	<b>350,4</b>	<b>4,97</b>	<b>61,48</b>	<b>1143,45</b>	<b>3,02</b>	<b>0,22</b>	<b>14,17</b>	
Полдник																	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	180	5,17	5,50	5,34	0,00	8,11	100,13	200,3	23,1	148,5	0,16	22,76	41,72	0	0,05	0,99	
мармелад сб.2021	50	0,20	0,00	0,00	0,00	38,30	145,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
апельсин сб.2021г.	220	1,63	0,00	0,36	0,36	18,69	80,73	61,71	23,6	41,75	0,54	0	14,52	0,36	0,07	108,9	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,00</b>	<b>5,50</b>	<b>5,70</b>	<b>0,36</b>	<b>65,10</b>	<b>326,84</b>	<b>262</b>	<b>46,69</b>	<b>190,2</b>	<b>0,71</b>	<b>22,76</b>	<b>56,24</b>	<b>0,36</b>	<b>0,13</b>	<b>109,9</b>	
Ужин																	
Икра морковная №46, сб. 2021	60	1,15	0,00	4,63	0,00	7,04	71,27	18,62	23,81	38,02	0,58	0	1154,16	2,43	0,03	1,39	
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	200	9,25	4,66	11,53	0,00	31,48	265,94	62,9	13,67	111	1,31	91,37	35,3	0,05	0,07	0,18	
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	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>17,80</b>	<b>7,56</b>	<b>19,82</b>	<b>0,52</b>	<b>79,84</b>	<b>560,61</b>	<b>202,1</b>	<b>75,78</b>	<b>286,4</b>	<b>3,51</b>	<b>103,4</b>	<b>1211,53</b>	<b>3,18</b>	<b>0,22</b>	<b>2,09</b>	
перед сном																	
Кефир №297 сб. 2021	150	4,12	4,12	4,54	0,00	5,68	82,80	170,4	19,88	134,9	0,14	28,41	31,88	0	0,04	0,99	
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	
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>4,36</b>	<b>4,12</b>	<b>4,59</b>	<b>0,04</b>	<b>7,21</b>	<b>89,91</b>	<b>171,7</b>	<b>21,61</b>	<b>140,7</b>	<b>0,29</b>	<b>28,41</b>	<b>31,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>74,10</b>	<b>40,38</b>	<b>77,01</b>	<b>2,25</b>	<b>347,42</b>	<b>2344,00</b>	<b>1108</b>	<b>307,6</b>	<b>1295</b>	<b>13,9</b>	<b>315,9</b>	<b>2537,31</b>	<b>7,65</b>	<b>0,81</b>	<b>132,1</b>	

Зав.производством: Жа- (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



### МЕНЮ на 19.01.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021	220	6,57	3,24	8,81	0,00	33,58	237,56	138,8	20,66	121,8	0,46	57,95	39,13	0,06	0,08	0,59
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 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,40</b>	<b>9,85</b>	<b>16,20</b>	<b>0,72</b>	<b>92,50</b>	<b>583,48</b>	<b>413,9</b>	<b>62,78</b>	<b>338</b>	<b>4,51</b>	<b>105,1</b>	<b>97,73</b>	<b>1,03</b>	<b>0,2</b>	<b>4,98</b>
<b>Обед</b>																
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
Уха с крупой, № 71 сб.2021	250	8,71	0,01	9,66	0,65	25,21	220,36	18,5	34,56	85,43	1,3	14,16	219,25	0,22	0,15	9,64
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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>29,41</b>	<b>13,66</b>	<b>34,39</b>	<b>0,77</b>	<b>114,96</b>	<b>874,64</b>	<b>83,04</b>	<b>115</b>	<b>379,4</b>	<b>5,55</b>	<b>64,31</b>	<b>1287,97</b>	<b>3,6</b>	<b>0,26</b>	<b>17,37</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
мармелад сб.2021	50	0,20	0,00	0,00	0,00	38,30	145,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0
апельсин сб.2021г.	220	1,63	0,00	0,36	0,36	18,69	80,73	61,71	23,6	41,75	0,54	0	14,52	0,36	0,07	108,9
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,58</b>	<b>6,11</b>	<b>6,30</b>	<b>0,36</b>	<b>66,01</b>	<b>337,96</b>	<b>284,2</b>	<b>49,26</b>	<b>206,7</b>	<b>0,73</b>	<b>25,28</b>	<b>60,87</b>	<b>0,36</b>	<b>0,13</b>	<b>110</b>
<b>Ужин</b>																
Икра морковная №46, сб. 2021	80	1,53	0,00	6,17	0,00	9,38	95,03	24,82	31,75	50,7	0,77	0	1538,88	3,24	0,05	1,85
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	220	10,18	5,12	12,68	0,00	34,62	292,54	69,19	15,03	122	1,44	100,5	38,83	0,06	0,07	0,2
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
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
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>20,14</b>	<b>8,02</b>	<b>22,64</b>	<b>0,65</b>	<b>92,07</b>	<b>643,03</b>	<b>217,6</b>	<b>89,4</b>	<b>321,6</b>	<b>4,09</b>	<b>112,5</b>	<b>1599,78</b>	<b>4,17</b>	<b>0,25</b>	<b>2,57</b>
<b>перед сном</b>																
Кефир №297 сб. 2021	180	4,94	4,94	5,45	0,00	6,82	99,36	204,5	23,86	161,9	0,17	34,09	38,26	0	0,05	1,19
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
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>5,27</b>	<b>4,94</b>	<b>5,51</b>	<b>0,06</b>	<b>8,86</b>	<b>108,84</b>	<b>206,2</b>	<b>26,16</b>	<b>169,7</b>	<b>0,36</b>	<b>34,09</b>	<b>38,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>1,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>80,80</b>	<b>42,58</b>	<b>85,04</b>	<b>2,57</b>	<b>374,40</b>	<b>2547,95</b>	<b>1205</b>	<b>342,6</b>	<b>1415</b>	<b>15,3</b>	<b>341,3</b>	<b>3084,67</b>	<b>9,24</b>	<b>0,91</b>	<b>136,1</b>

Завпроизводством: Жд (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



### МЕНЮ на 19.01.2023г. школа 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угळेво-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Запеканка из творога №239 сб. 2021	180/20	32,36	28,93	21,85	0,00	52,18	534,60	261,2	43,44	348,5	1,48	139	160,21	0,98	0,1	0,52	
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 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	
мармелад сб.2021	50	0,20	0,00	0,00	0,00	38,30	145,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>43,40</b>	<b>35,54</b>	<b>29,04</b>	<b>0,52</b>	<b>128,80</b>	<b>940,02</b>	<b>522,2</b>	<b>77,55</b>	<b>550,7</b>	<b>2,74</b>	<b>186,2</b>	<b>218,81</b>	<b>1,75</b>	<b>0,21</b>	<b>0,92</b>	
Обед																	
Салат витаминный №21	80	1,18	0,00	3,64	0,00	10,27	74,74	28,83	14,73	24,45	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07	
Уха с крупой, № 71 сб.2021	200	6,97	0,01	7,73	0,52	20,17	176,29	14,8	27,65	68,34	1,04	11,33	175,4	0,17	0,12	7,71	
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
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.	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>29,17</b>	<b>13,65</b>	<b>31,76</b>	<b>0,85</b>	<b>119,20</b>	<b>868,46</b>	<b>76,77</b>	<b>111,2</b>	<b>372,8</b>	<b>5,48</b>	<b>61,48</b>	<b>1143,45</b>	<b>3,36</b>	<b>0,26</b>	<b>14,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>72,57</b>	<b>49,19</b>	<b>60,80</b>	<b>1,38</b>	<b>248,00</b>	<b>1808,47</b>	<b>599</b>	<b>188,7</b>	<b>923,5</b>	<b>8,22</b>	<b>247,7</b>	<b>1362,26</b>	<b>5,12</b>	<b>0,47</b>	<b>15,09</b>	

Завпроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Басв

**МЕНЮ на 19.01.2023г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
Запеканка из творога с повидлом №239 сб. 2021	200/25	36,43	32,55	24,58	0,00	61,32	611,41	294,4	49,14	392,4	1,72	156,4	180,24	1,1	0,12	0,61		
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 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		
мармелад сб.2021	50	0,20	0,00	0,00	0,00	38,30	145,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>47,46</b>	<b>39,16</b>	<b>31,77</b>	<b>0,52</b>	<b>137,95</b>	<b>1016,83</b>	<b>555,4</b>	<b>83,26</b>	<b>594,6</b>	<b>2,97</b>	<b>203,6</b>	<b>238,84</b>	<b>1,87</b>	<b>0,22</b>	<b>1</b>		
Обед																		
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		
Уха с крупой, № 71 сб.2021	250	8,71	0,01	9,66	0,65	25,21	220,36	18,5	34,56	85,43	1,3	14,16	219,25	0,22	0,15	9,64		
Плов из отварной говядины №120, сб.2021	250	18,51	13,64	20,05	0,00	52,92	465,01	21,77	56,6	246,5	2,85	50,15	565,3	0,82	0,07	0,27		
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,06	0,00	0,01	0,01	19,90	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
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 №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		
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>32,42</b>	<b>13,66</b>	<b>34,76</b>	<b>1,15</b>	<b>134,67</b>	<b>968,51</b>	<b>91,63</b>	<b>127,3</b>	<b>411,6</b>	<b>6,29</b>	<b>64,31</b>	<b>1287,96</b>	<b>4,1</b>	<b>0,32</b>	<b>17,37</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>79,88</b>	<b>52,81</b>	<b>66,53</b>	<b>1,67</b>	<b>272,62</b>	<b>1985,33</b>	<b>647,1</b>	<b>210,6</b>	<b>1006</b>	<b>9,26</b>	<b>267,9</b>	<b>1526,8</b>	<b>5,98</b>	<b>0,54</b>	<b>18,37</b>		

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)