

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

**МЕНЮ на 19.09.2025 г. интернат 7-11 лет**

| Наименование блюда                                                   | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |                |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
|                                                                      |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг         | ГЭ,мг        | В1,мг       | C,мг         |
| Завтрак                                                              |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2025                                | 150      | 4,61         | 2,16           | 6,29         | 0,00            | 25,27            | 174,93         | 93                        | 27,07        | 111,7        | 0,59        | 38,98        | 43,48          | 0,13         | 0,09        | 0,39         |
| Какао с молоком № 306, сб.2025                                       | 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.2025г. | 70/20    | 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         |
| Салат "Мазайка" №36, сб.2025                                         | 60       | 0,95         | 0,00           | 4,51         | 0,00            | 6,28             | 68,29          | 10,81                     | 10,8         | 22,15        | 0,33        | 0            | 390,62         | 2,3          | 0,02        | 1,29         |
| 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 "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2025г.         | 20       | 1,03         | 0,00           | 0,13         | 0,13            | 6,74             | 32,08          | 3,01                      | 4,31         | 11,37        | 0,26        | 0            | 0              | 0,17         | 0,02        | 0            |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                            |          | <b>19,63</b> | <b>10,22</b>   | <b>19,94</b> | <b>0,79</b>     | <b>96,84</b>     | <b>637,85</b>  | <b>435,9</b>              | <b>97,11</b> | <b>408,6</b> | <b>5,6</b>  | <b>92,14</b> | <b>503,77</b>  | <b>3,5</b>   | <b>0,26</b> | <b>6,34</b>  |
| обед                                                                 |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Салат из свежих помидоров с зеленью № 19                             | 80       | 0,94         | 0,00           | 7,99         | 7,99            | 4,08             | 90,88          | 25,79                     | 18,1         | 23,39        | 0,72        | 0            | 149,37         | 4,12         | 0,04        | 24,48        |
| Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2025 г.                          | 200      | 4,46         | 0,02           | 2,71         | 0,44            | 16,72            | 105,25         | 21,04                     | 24,67        | 61,19        | 1,41        | 11,33        | 230,42         | 0,21         | 0,15        | 3,73         |
| Шницель № 99, сб. шк. 2025 г.                                        | 100      | 14,46        | 13,87          | 6,62         | 0,31            | 14,62            | 175,59         | 32,06                     | 22,81        | 126          | 1           | 2,59         | 7,92           | 0,41         | 0,05        | 0,05         |
| Картофельное пюре № 146, сб. 2025                                    | 180      | 3,66         | 0,81           | 5,71         | 0,00            | 26,01            | 168,65         | 42,72                     | 34,08        | 99,84        | 1,24        | 25,54        | 51,7           | 0,22         | 0,14        | 12,45        |
| Кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2025                            | 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.2025г.         | 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.2025г.   | 30       | 2,23         | 0,00           | 0,26         | 0,26            | 13,79            | 67,63          | 0                         | 0            | 0            | 0           | 0            | 0              | 0            | 0           | 0            |
| <b>Итого за 'обед'</b>                                               |          | <b>27,82</b> | <b>14,70</b>   | <b>23,56</b> | <b>9,27</b>     | <b>104,54</b>    | <b>732,33</b>  | <b>347,6</b>              | <b>120,5</b> | <b>333,2</b> | <b>4,89</b> | <b>141,5</b> | <b>442,68</b>  | <b>5,3</b>   | <b>0,72</b> | <b>51,91</b> |
| полдник                                                              |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Учпочмак (треугольник) №273 сб.2025                                  | 120      | 9,61         | 6,15           | 9,27         | 0,00            | 28,71            | 235,24         | 20,3                      | 16,57        | 95,7         | 1,37        | 20,94        | 65,3           | 1,01         | 0,07        | 1,12         |
| Чай с сахаром №300, сб. 2025                                         | 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 'полдник'</b>                                            |          | <b>9,68</b>  | <b>6,15</b>    | <b>9,29</b>  | <b>0,02</b>     | <b>37,85</b>     | <b>270,35</b>  | <b>20,56</b>              | <b>16,57</b> | <b>95,7</b>  | <b>1,4</b>  | <b>20,94</b> | <b>65,3</b>    | <b>1,01</b>  | <b>0,07</b> | <b>1,12</b>  |
| Ужин                                                                 |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Плов фруктовый №221, сб. 2025                                        | 150      | 4,25         | 0,08           | 11,37        | 0,10            | 53,41            | 322,48         | 39,43                     | 47,71        | 97,95        | 1,23        | 53,1         | 771,66         | 1,3          | 0,05        | 1,56         |
| Напиток грушевый №320, сб. 2025                                      | 200      | 0,25         | 0,00           | 0,17         | 0,20            | 29,58            | 113,00         | 11,55                     | 6,81         | 9,08         | 1,37        | 0            | 1,31           | 0,26         | 0,01        | 1,31         |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2025г.   | 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            |
| Яблоки ТК № 5 сб. 2025г.                                             | 160      | 0,64         | 0,00           | 0,64         | 0,64            | 18,56            | 77,89          | 25,6                      | 14,4         | 17,6         | 3,52        | 0            | 8              | 0,32         | 0,05        | 16           |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>                                               |          | <b>5,54</b>  | <b>0,08</b>    | <b>12,26</b> | <b>1,01</b>     | <b>104,10</b>    | <b>525,21</b>  | <b>78,71</b>              | <b>71,8</b>  | <b>134,3</b> | <b>6,36</b> | <b>53,1</b>  | <b>781,03</b>  | <b>1,97</b>  | <b>0,12</b> | <b>18,87</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                 |          | <b>62,67</b> | <b>31,14</b>   | <b>65,05</b> | <b>11,08</b>    | <b>343,33</b>    | <b>2165,74</b> | <b>882,8</b>              | <b>305,9</b> | <b>971,8</b> | <b>18,3</b> | <b>307,7</b> | <b>1792,78</b> | <b>11,77</b> | <b>1,17</b> | <b>78,24</b> |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |

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

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 19.09.2025 г. интернат с 12 лет и старше

| Наименование блюда                                                  | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |         |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|---------------------------|-------|-------|------|----------|---------|-------|-------|-------|
|                                                                     |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | PЭ,мкг  | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |
| Завтрак                                                             |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
| Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2025                               | 180      | 5,53     | 2,59           | 7,55    | 0,00            | 30,32            | 209,91   | 111,6                     | 32,49 | 134,1 | 0,7  | 46,78    | 52,18   | 0,16  | 0,1   | 0,47  |
| Какао с молоком № 306, сб.2025                                      | 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.2025г | 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  |
| Салат "Мазайка" №36, сб.2025                                        | 60       | 0,95     | 0,00           | 4,51    | 0,00            | 6,28             | 68,29    | 10,81                     | 10,8  | 22,15 | 0,33 | 0        | 390,62  | 2,3   | 0,02  | 1,29  |
| 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 "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2025г.        | 20       | 1,03     | 0,00           | 0,13    | 0,13            | 6,74             | 32,08    | 3,01                      | 4,31  | 11,37 | 0,26 | 0        | 0       | 0,17  | 0,02  | 0     |
| Итого за 'Завтрак'                                                  |          | 21,06    | 10,65          | 21,26   | 0,85            | 105,27           | 688,87   | 456                       | 104,7 | 436,6 | 5,85 | 99,94    | 512,47  | 3,61  | 0,29  | 6,42  |
| обед                                                                |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
| Салат из свежих помидоров с зеленью № 19                            | 80       | 0,94     | 0,00           | 7,99    | 7,99            | 4,08             | 90,88    | 25,79                     | 18,1  | 23,39 | 0,72 | 0        | 149,37  | 4,12  | 0,04  | 24,48 |
| Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2025 г.                         | 250      | 5,57     | 0,02           | 3,39    | 0,55            | 20,90            | 131,56   | 26,3                      | 30,83 | 76,48 | 1,77 | 14,16    | 288,02  | 0,26  | 0,18  | 4,66  |
| Шницель № 99, сб. шк. 2025 г.                                       | 100      | 14,46    | 13,87          | 6,62    | 0,31            | 14,62            | 175,59   | 32,06                     | 22,81 | 126   | 1    | 2,59     | 7,92    | 0,41  | 0,05  | 0,05  |
| Картофельное пюре № 146, сб. 2025                                   | 180      | 3,66     | 0,81           | 5,71    | 0,00            | 26,01            | 168,65   | 42,72                     | 34,08 | 99,84 | 1,24 | 25,54    | 51,7    | 0,22  | 0,14  | 12,45 |
| Кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2025                           | 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.2025г.        | 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.2025г.  | 60       | 4,47     | 0,00           | 0,53    | 0,53            | 27,58            | 135,26   | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0       | 0     | 0     | 0     |
| Итого за 'обед'                                                     |          | 32,20    | 14,70          | 24,63   | 9,78            | 129,25           | 858,35   | 355,9                     | 131   | 359,8 | 5,51 | 144,3    | 500,29  | 5,53  | 0,78  | 52,85 |
| полдник                                                             |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
| Учпочмак (треугольник) №273 сб.2025                                 | 150      | 12,01    | 7,68           | 11,58   | 0,00            | 35,89            | 294,05   | 25,37                     | 20,71 | 119,6 | 1,72 | 26,18    | 81,62   | 1,26  | 0,08  | 1,4   |
| Чай с сахаром №300, сб. 2025                                        | 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'                                                  |          | 12,08    | 7,68           | 11,60   | 0,02            | 45,02            | 329,16   | 25,64                     | 20,71 | 119,6 | 1,74 | 26,18    | 81,62   | 1,26  | 0,08  | 1,4   |
| Ужин                                                                |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
| Плов фруктовый №221, сб. 2025                                       | 180      | 5,10     | 0,09           | 13,65   | 0,12            | 64,09            | 386,97   | 47,31                     | 57,25 | 117,5 | 1,47 | 63,72    | 925,99  | 1,56  | 0,06  | 1,87  |
| Напиток грушевый №320, сб. 2025                                     | 200      | 0,25     | 0,00           | 0,17    | 0,20            | 29,58            | 113,00   | 11,55                     | 6,81  | 9,08  | 1,37 | 0        | 1,31    | 0,26  | 0,01  | 1,31  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2025г.  | 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     |
| Яблоки ТК № 5 сб. 2025г.                                            | 160      | 0,64     | 0,00           | 0,64    | 0,64            | 18,56            | 77,89    | 25,6                      | 14,4  | 17,6  | 3,52 | 0        | 8       | 0,32  | 0,05  | 16    |
| Итого за 'Ужин'                                                     |          | 6,48     | 0,09           | 14,55   | 1,04            | 115,29           | 592,07   | 87,03                     | 81,92 | 155,8 | 6,65 | 63,72    | 935,37  | 2,24  | 0,13  | 19,18 |
| Итого за день                                                       |          | 71,82    | 33,13          | 72,05   | 11,69           | 394,84           | 2468,46  | 924,6                     | 338,3 | 1072  | 19,8 | 334,1    | 2029,75 | 12,64 | 1,28  | 79,84 |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |         |       |       |       |

Завпроизводством: Ис (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

**МЕНЮ на 19.09.2025 г. школа 7-11 лет**

| Наименование блюда                                                   | Выход, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Минеральные элементы (мг) |              |              |             | Витамины     |               |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                                                                      |          | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | A,мг         | PЭ,мкг        | ТЭ,мг       | B1,мг       | C,мг         |
| Завтрак                                                              |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
| Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2025                                | 150      | 4,61         | 2,16           | 6,29         | 0,00            | 25,27            | 174,93         | 93                        | 27,07        | 111,7        | 0,59        | 38,98        | 43,48         | 0,13        | 0,09        | 0,39         |
| Какао с молоком № 306, сб.2025                                       | 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.2025г. | 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         |
| Яблоки ТК № 5 сб. 2025г.                                             | 160      | 0,64         | 0,00           | 0,64         | 0,64            | 18,56            | 77,89          | 25,6                      | 14,4         | 17,6         | 3,52        | 0            | 8             | 0,32        | 0,05        | 16           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>                                            |          | <b>17,80</b> | <b>10,22</b>   | <b>15,80</b> | <b>1,16</b>     | <b>85,15</b>     | <b>544,92</b>  | <b>435,2</b>              | <b>90,55</b> | <b>384,4</b> | <b>5,86</b> | <b>92,14</b> | <b>121,15</b> | <b>1,23</b> | <b>0,25</b> | <b>17,05</b> |
| обед                                                                 |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
| Салат из свежих помидоров с зеленью № 19                             | 60       | 0,70         | 0,00           | 5,99         | 5,99            | 3,06             | 68,16          | 19,34                     | 13,58        | 17,54        | 0,54        | 0            | 112,03        | 3,09        | 0,03        | 18,36        |
| Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2025 г.                          | 200      | 4,46         | 0,02           | 2,71         | 0,44            | 16,72            | 105,25         | 21,04                     | 24,67        | 61,19        | 1,41        | 11,33        | 230,42        | 0,21        | 0,15        | 3,73         |
| Шницель № 99, сб. шк. 2025 г.                                        | 100      | 14,46        | 13,87          | 6,62         | 0,31            | 14,62            | 175,59         | 32,06                     | 22,81        | 126          | 1           | 2,59         | 7,92          | 0,41        | 0,05        | 0,05         |
| Картофельное пюре № 146, сб. 2025                                    | 150      | 3,05         | 0,68           | 4,76         | 0,00            | 21,68            | 140,54         | 35,6                      | 28,4         | 83,2         | 1,03        | 21,29        | 43,08         | 0,18        | 0,12        | 10,38        |
| Кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2025                            | 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.2025г.         | 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.2025г.   | 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            |
| Учпочмак (треугольник) №273 сб.2025                                  | 100      | 8,00         | 5,12           | 7,72         | 0,00            | 23,92            | 196,03         | 16,92                     | 13,81        | 79,75        | 1,14        | 17,45        | 54,41         | 0,84        | 0,06        | 0,93         |
| <b>Итого за 'обед'</b>                                               |          | <b>32,55</b> | <b>19,69</b>   | <b>28,06</b> | <b>7,00</b>     | <b>108,00</b>    | <b>803,34</b>  | <b>351,2</b>              | <b>124,2</b> | <b>392,5</b> | <b>5,71</b> | <b>154,7</b> | <b>451,19</b> | <b>5,06</b> | <b>0,74</b> | <b>44,65</b> |
| <b>Итого за день</b>                                                 |          | <b>50,36</b> | <b>29,90</b>   | <b>43,87</b> | <b>8,16</b>     | <b>193,15</b>    | <b>1348,26</b> | <b>786,4</b>              | <b>214,8</b> | <b>776,9</b> | <b>11,6</b> | <b>246,8</b> | <b>572,34</b> | <b>6,29</b> | <b>1</b>    | <b>61,7</b>  |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |
|                                                                      |          |              |                |              |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |               |             |             |              |

Завпроизводством:                      (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра                      (Кузьмина О.В.)

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

# МЕНЮ на 19.09.2025 г. школа с 12 лет и старше

| Наименование блюда                                                  | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       |
|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|                                                                     |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |                           | Mg    | P     | Fe   | A,мг     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг  |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| Завтрак                                                             |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2025                               | 180      | 5,53     | 2,59           | 7,55    | 0,00            | 30,32            | 209,91   | 111,6                     | 32,49 | 134,1 | 0,7  | 46,78    | 52,18  | 0,16  | 0,1   | 0,47  |
| Какао с молоком № 306, сб.2025                                      | 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.2025г | 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  |
| Яблоки ТК № 5 сб. 2025г.                                            | 160      | 0,64     | 0,00           | 0,64    | 0,64            | 18,56            | 77,89    | 25,6                      | 14,4  | 17,6  | 3,52 | 0        | 8      | 0,32  | 0,05  | 16    |
| Итого за 'Завтрак'                                                  |          | 18,73    | 10,65          | 17,06   | 1,16            | 90,20            | 579,91   | 453,8                     | 95,97 | 406,7 | 5,98 | 99,94    | 129,85 | 1,26  | 0,27  | 17,13 |
| обед                                                                |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| Салат из свежих помидоров с зеленью № 19                            | 100      | 1,17     | 0,00           | 9,99    | 9,99            | 5,10             | 113,60   | 32,24                     | 22,63 | 29,23 | 0,9  | 0        | 186,71 | 5,15  | 0,05  | 30,61 |
| Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2025 г.                         | 250      | 5,57     | 0,02           | 3,39    | 0,55            | 20,90            | 131,56   | 26,3                      | 30,83 | 76,48 | 1,77 | 14,16    | 288,02 | 0,26  | 0,18  | 4,66  |
| Шницель № 99, сб. shk. 2025 г.                                      | 100      | 14,46    | 13,87          | 6,62    | 0,31            | 14,62            | 175,59   | 32,06                     | 22,81 | 126   | 1    | 2,59     | 7,92   | 0,41  | 0,05  | 0,05  |
| Картофельное пюре № 146, сб. 2025                                   | 180      | 3,66     | 0,81           | 5,71    | 0,00            | 26,01            | 168,65   | 42,72                     | 34,08 | 99,84 | 1,24 | 25,54    | 51,7   | 0,22  | 0,14  | 12,45 |
| Кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2025                           | 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.2025г.        | 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.2025г.  | 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     |
| Учпочмак (треугольник) №273 сб.2025                                 | 120      | 9,61     | 6,15           | 9,27    | 0,00            | 28,71            | 235,24   | 20,3                      | 16,57 | 95,7  | 1,37 | 20,94    | 65,3   | 1,01  | 0,07  | 1,12  |
| Итого за 'обед'                                                     |          | 37,03    | 20,85          | 35,33   | 11,20           | 127,73           | 963,19   | 382,2                     | 151,2 | 461,6 | 7,08 | 165,2    | 603    | 7,5   | 0,85  | 60,09 |
| Итого за день                                                       |          | 55,75    | 31,50          | 52,39   | 12,37           | 217,93           | 1543,10  | 836                       | 247,2 | 868,3 | 13,1 | 265,2    | 732,85 | 8,75  | 1,12  | 77,21 |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
|                                                                     |          |          |                |         |                 |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |

Завпроизводством: Тс1- (Хурматуллина Р.М.) Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)