

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

**МЕНЮ на 20.09.2022г. 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	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, с.б.2021	200	4,03	2,91	4,33	0,40	14,10	110,35	108,7	20,85	102,9	0,38	17,66	32,81	0,05	0,07	0,52
Кофейный напиток на молоке №304,с.б.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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, с.б.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	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>17,18</b>	<b>11,11</b>	<b>13,08</b>	<b>1,12</b>	<b>76,58</b>	<b>487,63</b>	<b>436,6</b>	<b>69,05</b>	<b>358,3</b>	<b>4,47</b>	<b>70,82</b>	<b>102,41</b>	<b>1,03</b>	<b>0,2</b>	<b>5,18</b>
<b>Обед</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	80	0,62	0,00	3,77	0,00	3,84	50,43	12	9,66	20,48	0,45	0	46,02	0,27	0,02	4,56
Суп крестьянский с крупой №67. с.б.2021	200/10	1,87	0,20	4,41	0,08	11,84	92,13	25,57	14,35	51,32	0,53	7,2	174,12	1,62	0,04	6,41
Филе индейки отварное с соусом № 96. с.б. 2010г.	90/30	24,50	0,01	17,36	0,02	3,37	267,14	2,73	2,88	5,89	0,14	5,61	70,01	0,1	0,01	0,74
Картофельное пюре № 146, с.б. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,69	140,58	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38
Компот из кураги №310, с.б.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, с.б.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>31,69</b>	<b>0,89</b>	<b>30,47</b>	<b>0,79</b>	<b>77,40</b>	<b>692,73</b>	<b>110</b>	<b>78,87</b>	<b>201,7</b>	<b>3,19</b>	<b>34,09</b>	<b>449,93</b>	<b>3,41</b>	<b>0,22</b>	<b>22,22</b>
<b>Полдник</b>																
Запеканка из творога №239 с.б. 2021	150/20	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
Напиток яблочный №320, с.б. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	24,44	93,94	4,15	1,96	2,39	0,54	0	1,25	0,05	0,01	1
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>28,98</b>	<b>26,03</b>	<b>20,36</b>	<b>0,00</b>	<b>68,67</b>	<b>569,07</b>	<b>285,2</b>	<b>44,49</b>	<b>340,9</b>	<b>1,62</b>	<b>126,6</b>	<b>146,83</b>	<b>0,92</b>	<b>0,1</b>	<b>1,56</b>
<b>Ужин</b>																
Салат из свеклы с грибом №26, с.б.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52
Рыба припущенная №79, с.б.2021	90	16,63	16,54	2,20	0,00	0,74	88,83	24,71	28,43	161,9	0,62	8,3	83,07	0,46	0,1	0,16
Картофель отварной с маслом № 144, с.б. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,57	23,92	138,40	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, с.б.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
Напиток апельсиновый №313, с.б. нк. 2021 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,57	75,15	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>24,82</b>	<b>16,56</b>	<b>10,97</b>	<b>1,13</b>	<b>85,41</b>	<b>527,83</b>	<b>75,02</b>	<b>89,94</b>	<b>312,1</b>	<b>3,71</b>	<b>29,89</b>	<b>114</b>	<b>3,73</b>	<b>0,32</b>	<b>10,34</b>
<b>Перед сном</b>																
Попурн №297 с.б. 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>108,69</b>	<b>60,61</b>	<b>77,08</b>	<b>3,04</b>	<b>316,74</b>	<b>2359,02</b>	<b>1089</b>	<b>304,4</b>	<b>1352</b>	<b>13,2</b>	<b>276,1</b>	<b>828,17</b>	<b>9,09</b>	<b>0,89</b>	<b>40,18</b>

Зав.производством:

(Хурматулина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 20.09.2022г. 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	Мг	Р	Fe	А,мг	Р2,мкг	Т2,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	250	5,04	3,64	5,41	0,50	17,63	137,94	135,9	26,06	128,6	0,47	22,08	41,01	0,07	0,08	0,65		
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		
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	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>18,18</b>	<b>11,83</b>	<b>14,16</b>	<b>1,22</b>	<b>80,11</b>	<b>515,21</b>	<b>463,7</b>	<b>74,26</b>	<b>384</b>	<b>4,57</b>	<b>75,24</b>	<b>110,61</b>	<b>1,04</b>	<b>0,22</b>	<b>5,31</b>		
<b>Обед</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	100	0,78	0,00	4,71	0,00	4,80	63,04	15,01	12,07	25,6	0,56	0	57,53	0,34	0,03	5,7		
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	250/10	2,55	0,25	5,71	0,33	14,39	116,83	31	21,68	56,32	0,74	9	217,95	1,95	0,07	8,01		
Филе индейки отварное с соусом № 96, сб. 2010г.	150	28,21	0,01	20,38	0,02	4,76	314,66	3,57	4,21	8,07	0,2	8,74	109,35	0,15	0,01	1,08		
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	180	3,66	0,81	5,71	0,62	26,02	168,70	42,73	34,1	99,87	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,46		
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01	0,13		
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №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>37,17</b>	<b>1,08</b>	<b>36,74</b>	<b>1,20</b>	<b>88,68</b>	<b>815,15</b>	<b>128,1</b>	<b>97,93</b>	<b>238,3</b>	<b>3,97</b>	<b>43,28</b>	<b>553,27</b>	<b>3,96</b>	<b>0,29</b>	<b>27,38</b>		
Запеканка из творога №239 сб. 2021	220	37,38	33,69	26,24	0,00	57,24	614,88	363,7	55,04	438	1,4	163,8	188,4	1,13	0,13	0,72		
Напиток яблочный №320, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,09	0,00	24,44	93,94	4,15	1,96	2,39	0,54	0	1,25	0,05	0,01	1		
<b>Итого за "</b>		<b>37,47</b>	<b>33,69</b>	<b>26,32</b>	<b>0,00</b>	<b>81,67</b>	<b>708,82</b>	<b>367,8</b>	<b>57</b>	<b>440,4</b>	<b>1,94</b>	<b>163,8</b>	<b>189,65</b>	<b>1,18</b>	<b>0,13</b>	<b>1,72</b>		
<b>Ужин</b>																		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021	80	1,04	0,00	4,63	0,00	14,22	97,13	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52		
Рыба припущенная №79, сб.2021	110	20,32	20,21	2,69	0,00	0,90	108,57	30,2	34,75	197,8	0,76	10,15	101,53	0,57	0,12	0,2		
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	150	2,89	0,02	3,59	0,57	23,92	138,40	14,05	31,3	79,63	1,23	21,59	28,43	0,19	0,13	6,05		
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		
Напиток апельсиновый №313, сб. ок. 2021 г.	200	0,13	0,00	0,03	0,03	19,57	75,15	5,02	1,7	3	0,09	0	1,2	0,03	0	3,6		
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>28,51</b>	<b>20,23</b>	<b>11,46</b>	<b>1,13</b>	<b>85,58</b>	<b>547,57</b>	<b>80,51</b>	<b>96,25</b>	<b>348</b>	<b>3,85</b>	<b>31,73</b>	<b>132,46</b>	<b>3,83</b>	<b>0,34</b>	<b>10,37</b>		
Перед сном																		
Погур №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>128,56</b>	<b>74,07</b>	<b>91,33</b>	<b>3,55</b>	<b>346,45</b>	<b>2684,87</b>	<b>1259</b>	<b>351,9</b>	<b>1578</b>	<b>14,5</b>	<b>331,7</b>	<b>1003,99</b>	<b>10,01</b>	<b>1,03</b>	<b>45,84</b>		

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 20.09.2022г. школа 7-11 лет**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				С.дл	
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		
Завтрак																	
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021	200	4,03	2,91	4,33	0,40	14,10	110,35	108,7	20,85	102,9	0,38	17,66	32,81	0,05	0,07		0,52
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
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	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 'Завтрак'</b>		<b>22,20</b>	<b>17,13</b>	<b>15,08</b>	<b>0,92</b>	<b>64,66</b>	<b>482,91</b>	<b>604,9</b>	<b>83,1</b>	<b>483,9</b>	<b>1,82</b>	<b>85,52</b>	<b>117,41</b>	<b>0,83</b>	<b>0,23</b>		<b>2,06</b>
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов №15	80	0,62	0,00	3,77	0,00	3,84	50,43	12	9,66	20,48	0,45	0	46,02	0,27	0,02		4,56
Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021	200/10	1,87	0,20	4,41	0,00	11,84	92,13	25,57	14,35	51,32	0,53	7,2	174,12	1,62	0,04		6,41
филе индейки отварное с соусом № 96, сб. 2010г.	90/30	24,50	0,01	17,36	0,02	3,37	267,14	2,73	2,88	5,89	0,14	5,61	70,01	0,1	0,01		0,74
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	150	3,05	0,68	4,76	0,51	21,69	140,58	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12		10,38
Компот из кураги №310, сб.2021	200	1,00	0,00	0,06	0,06	32,57	123,50	30,69	18,95	25,26	0,66	0	116,6	1,1	0,01		0,13
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>33,50</b>	<b>0,89</b>	<b>30,69</b>	<b>0,93</b>	<b>89,25</b>	<b>749,30</b>	<b>114,7</b>	<b>85,65</b>	<b>218,2</b>	<b>3,56</b>	<b>34,09</b>	<b>449,89</b>	<b>3,7</b>	<b>0,25</b>		<b>22,22</b>
<b>Итого за день.</b>		<b>55,70</b>	<b>18,02</b>	<b>45,77</b>	<b>1,84</b>	<b>153,91</b>	<b>1232,21</b>	<b>719,5</b>	<b>168,8</b>	<b>702,1</b>	<b>5,38</b>	<b>119,6</b>	<b>567,3</b>	<b>4,53</b>	<b>0,48</b>		<b>24,28</b>

Синдром нечестном:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

