

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 20.12.2022г. 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. |               |                | Ca                        | Mg           | P            | Fe          | А,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |
| <b>Завтрак</b>  |          |               |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021        | 200      | 3,52          | 2,91         | 4,08         | 0,12         | 14,83         | 109,31         | 106,7                     | 17,4         | 94,22        | 0,2         | 17,66        | 32,45          | 0,06         | 0,04        | 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. | 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>16,67</b>  | <b>11,11</b> | <b>12,84</b> | <b>0,84</b>  | <b>77,32</b>  | <b>486,58</b>  | <b>434,6</b>              | <b>65,61</b> | <b>349,6</b> | <b>4,3</b>  | <b>70,82</b> | <b>102,05</b>  | <b>1,04</b>  | <b>0,17</b> | <b>5,18</b>  |  |
| <b>Обед</b>   |          |               |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Маринад овощной без томата №50, сб.2021                               | 80       | 0,94          | 0,00         | 7,11         | 0,00         | 9,61          | 102,18         | 19,87                     | 22,67        | 38,05        | 0,48        | 0            | 1280           | 3,8          | 0,03        | 1,76         |  |
| Суп крестьянский с крупой №67, сб.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         |  |
| Азу №94, сб.2014 г.   | 60/50    | 16,98         | 16,42        | 21,93        | 8,87         | 3,26          | 277,67         | 14,33                     | 23,75        | 177,6        | 2,6         | 0            | 9              | 4,43         | 0,05        | 1,2          |  |
| 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 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>25,89</b>  | <b>16,64</b> | <b>37,43</b> | <b>9,13</b>  | <b>95,77</b>  | <b>799,76</b>  | <b>112,3</b>              | <b>102,8</b> | <b>454,4</b> | <b>5,52</b> | <b>31,12</b> | <b>1606,29</b> | <b>11,67</b> | <b>0,2</b>  | <b>9,5</b>   |  |
| <b>Полдник</b>  |          |               |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Запеканка из творога №239 сб. 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, 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 '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 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   | 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, 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. шк. 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>   |          |               |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Кефир №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 'Перед сном'</b>  |          | <b>4,26</b>   | <b>4,26</b>  | <b>4,70</b>  | <b>0,00</b>  | <b>5,88</b>   | <b>85,70</b>   | <b>176,4</b>              | <b>20,58</b> | <b>139,7</b> | <b>0,15</b> | <b>29,4</b>  | <b>33</b>      | <b>0</b>     | <b>0,04</b> | <b>1,03</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>  |          | <b>100,62</b> | <b>74,60</b> | <b>86,30</b> | <b>11,10</b> | <b>333,04</b> | <b>2468,94</b> | <b>1083</b>               | <b>323,4</b> | <b>1597</b>  | <b>15,3</b> | <b>287,8</b> | <b>2002,17</b> | <b>17,36</b> | <b>0,84</b> | <b>27,6</b>  |  |

Зав.производством:

*[Signature]*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*[Signature]*

(Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев  
Уфимская  
КШИ №92

**МЕНЮ на 20.12.2022г. 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. |                  |                | Са                        | Mg           | P            | Fe          | А,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |
|  |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| <b>Завтрак</b>   |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021       | 250      | 4,40          | 3,64           | 5,10          | 0,15            | 18,54            | 136,63         | 133,4                     | 21,75        | 117,8        | 0,25        | 22,08        | 40,56          | 0,08         | 0,04        | 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>17,55</b>  | <b>11,83</b>   | <b>13,86</b>  | <b>0,87</b>     | <b>81,02</b>     | <b>513,91</b>  | <b>461,2</b>              | <b>69,96</b> | <b>373,2</b> | <b>4,35</b> | <b>75,24</b> | <b>110,16</b>  | <b>1,05</b>  | <b>0,18</b> | <b>5,31</b>  |  |
| <b>Обед</b>  |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Маринад овощной без томата №50, сб.2021                              | 100      | 1,18          | 0,00           | 8,89          | 0,00            | 12,02            | 127,72         | 24,84                     | 28,33        | 47,56        | 0,61        | 0            | 1600           | 4,75         | 0,04        | 2,2          |  |
| 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         |  |
| Азу №94, сб.2014 г.  | 60/50    | 16,98         | 16,42          | 21,93         | 8,87            | 3,26             | 277,67         | 14,33                     | 23,75        | 177,6        | 2,6         | 0            | 9              | 4,43         | 0,05        | 1,2          |  |
| 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 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>28,01</b>  | <b>16,69</b>   | <b>41,32</b>  | <b>9,44</b>     | <b>109,64</b>    | <b>896,55</b>  | <b>128,1</b>              | <b>121,8</b> | <b>506</b>   | <b>6,21</b> | <b>37,7</b>  | <b>1975,47</b> | <b>13,13</b> | <b>0,26</b> | <b>11,54</b> |  |
| <b>Полдник</b>   |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Запеканка из творога №239 сб. 2021                                   | 200/25   | 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 'Полдник'</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  | 120      | 22,17         | 22,05          | 2,94          | 0,00            | 0,98             | 118,44         | 32,94                     | 37,91        | 215,8        | 0,83        | 11,07        | 110,76         | 0,62         | 0,13        | 0,22         |  |
| Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021                          | 180      | 3,47          | 0,02           | 4,31          | 0,69            | 28,70            | 166,08         | 16,86                     | 37,56        | 95,55        | 1,48        | 25,9         | 34,11          | 0,23         | 0,15        | 7,26         |  |
| 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            |  |
| Напиток апельсиновый №313, сб. шк. 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>31,97</b>  | <b>22,07</b>   | <b>12,55</b>  | <b>1,37</b>     | <b>97,19</b>     | <b>617,20</b>  | <b>89,07</b>              | <b>110</b>   | <b>393,3</b> | <b>4,43</b> | <b>36,97</b> | <b>147,38</b>  | <b>4,09</b>  | <b>0,4</b>  | <b>11,6</b>  |  |
| <b>Перед сном</b>  |          |               |                |               |                 |                  |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Кефир №297 сб. 2021  | 180      | 5,68          | 5,68           | 6,27          | 0,00            | 7,84             | 114,27         | 235,2                     | 27,44        | 186,2        | 0,2         | 39,2         | 44             | 0            | 0,06        | 1,37         |  |
| <b>Итого за 'Перед сном'</b>   |          | <b>5,68</b>   | <b>5,68</b>    | <b>6,27</b>   | <b>0,00</b>     | <b>7,84</b>      | <b>114,27</b>  | <b>235,2</b>              | <b>27,44</b> | <b>186,2</b> | <b>0,2</b>  | <b>39,2</b>  | <b>44</b>      | <b>0</b>     | <b>0,06</b> | <b>1,37</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>   |          | <b>120,69</b> | <b>89,97</b>   | <b>100,32</b> | <b>11,68</b>    | <b>377,37</b>    | <b>2850,74</b> | <b>1281</b>               | <b>386,2</b> | <b>1899</b>  | <b>17,1</b> | <b>352,9</b> | <b>2466,65</b> | <b>19,45</b> | <b>1,03</b> | <b>31,54</b> |  |

Запроизводством:

*Тал-*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*М*

(Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



**МЕНЮ на 20.12.2022г. 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          | А,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Завтрак  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес) №76, сб.2021      | 250      | 3,52         | 2,91         | 4,08         | 0,12         | 14,83         | 109,31         | 106,7                     | 17,4         | 94,22        | 0,2         | 17,66        | 32,45          | 0,06         | 0,04        | 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         |  |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |          | <b>16,15</b> | <b>11,59</b> | <b>12,70</b> | <b>0,64</b>  | <b>105,20</b> | <b>588,40</b>  | <b>435,6</b>              | <b>61,21</b> | <b>342,8</b> | <b>2,34</b> | <b>70,82</b> | <b>102,05</b>  | <b>0,84</b>  | <b>0,15</b> | <b>1,18</b>  |  |
| Обед   |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
| Маринад овощной без томата №50, сб.2021                              | 80       | 0,94         | 0,00         | 7,11         | 0,00         | 9,61          | 102,18         | 19,87                     | 22,67        | 38,05        | 0,48        | 0            | 1280           | 3,8          | 0,03        | 1,76         |  |
| 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         |  |
| Азу №94, сб.2014 г.  | 60/50    | 16,98        | 16,42        | 21,93        | 8,87         | 3,26          | 277,67         | 14,33                     | 23,75        | 177,6        | 2,6         | 0            | 9              | 4,43         | 0,05        | 1,2          |  |
| 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>27,70</b> | <b>16,64</b> | <b>37,64</b> | <b>9,26</b>  | <b>107,62</b> | <b>856,33</b>  | <b>116,9</b>              | <b>109,6</b> | <b>470,9</b> | <b>5,89</b> | <b>31,12</b> | <b>1606,25</b> | <b>11,96</b> | <b>0,24</b> | <b>9,5</b>   |  |
| <b>Итого за день</b>   |          | <b>43,85</b> | <b>28,22</b> | <b>50,34</b> | <b>9,90</b>  | <b>212,81</b> | <b>1444,74</b> | <b>552,5</b>              | <b>170,8</b> | <b>813,7</b> | <b>8,22</b> | <b>101,9</b> | <b>1708,3</b>  | <b>12,8</b>  | <b>0,39</b> | <b>10,67</b> |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |  |

Завпроизводством: \_\_\_\_\_ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92



В.Р.Басв

**МЕНЮ на 20.12.2022г. 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          | A,мг         | РЭ,мкг         | ТЭ,мг        | В1,мг       | С,мг         |
| <b>Завтрак</b>   |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021       | 260      | 4,40         | 3,64         | 5,10         | 0,15         | 18,54         | 136,63         | 133,4                     | 21,75        | 117,8        | 0,25        | 22,08        | 40,56          | 0,08         | 0,04        | 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 | 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>  |          | <b>17,03</b> | <b>12,31</b> | <b>13,72</b> | <b>0,67</b>  | <b>108,90</b> | <b>615,73</b>  | <b>462,2</b>              | <b>65,56</b> | <b>366,4</b> | <b>2,39</b> | <b>75,24</b> | <b>110,16</b>  | <b>0,85</b>  | <b>0,16</b> | <b>1,31</b>  |
| <b>Обед</b>  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
| Маринад овощной без томата №50, сб.2021                              | 100      | 1,18         | 0,00         | 8,89         | 0,00         | 12,02         | 127,72         | 24,84                     | 28,33        | 47,56        | 0,61        | 0            | 1600           | 4,75         | 0,04        | 2,2          |
| 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         |
| Азу №94, сб.2014 г.  | 60/50    | 16,98        | 16,42        | 21,93        | 8,87         | 3,26          | 277,67         | 14,33                     | 23,75        | 177,6        | 2,6         | 0            | 9              | 4,43         | 0,05        | 1,2          |
| 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.        | 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            |
| <b>Итого за 'Обед'</b>   |          | <b>30,14</b> | <b>16,69</b> | <b>41,54</b> | <b>9,65</b>  | <b>123,74</b> | <b>964,36</b>  | <b>131,9</b>              | <b>127,8</b> | <b>516,8</b> | <b>6,42</b> | <b>37,7</b>  | <b>1975,32</b> | <b>13,44</b> | <b>0,3</b>  | <b>11,54</b> |
| <b>Итого за день</b>   |          | <b>47,17</b> | <b>29,00</b> | <b>55,25</b> | <b>10,32</b> | <b>232,65</b> | <b>1580,09</b> | <b>594,2</b>              | <b>193,4</b> | <b>883,2</b> | <b>8,81</b> | <b>112,9</b> | <b>2085,48</b> | <b>14,29</b> | <b>0,46</b> | <b>12,85</b> |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |
|  |          |              |              |              |              |               |                |                           |              |              |             |              |                |              |             |              |

Запроизводством:                      (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра                      (Кузьмина О.В.)