

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

**МЕНЮ на 21.09.2022г. интернат 7-11 лет**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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 №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	
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	
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>23,41</b>	<b>17,81</b>	<b>32,17</b>	<b>0,72</b>	<b>74,36</b>	<b>670,89</b>	<b>252,1</b>	<b>85,18</b>	<b>400,3</b>	<b>7,11</b>	<b>241,3</b>	<b>1943,18</b>	<b>4,92</b>	<b>0,24</b>	<b>6,58</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров №13	80	0,75	0,00	3,96	0,00	5,01	56,94	12,7	11,83	21,82	0,57	0	64,9	0,37	0,04	13,52	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,24	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
горбуша, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	150	16,99	16,18	10,50	0,02	8,18	191,52	23,96	30,7	127,4	0,82	16,38	27,68	1,38	0,12	2,77	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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 "</b>		<b>25,05</b>	<b>16,60</b>	<b>31,98</b>	<b>0,70</b>	<b>97,30</b>	<b>753,02</b>	<b>88,71</b>	<b>90,94</b>	<b>276,8</b>	<b>3,64</b>	<b>60,93</b>	<b>463,3</b>	<b>6,27</b>	<b>0,31</b>	<b>26,01</b>	
<b>Полдник</b>																	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1	
вафли сб.2021-92	20	0,56	0,00	0,66	0,00	16,08	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	120	0,96	0,00	0,36	0,36	13,32	58,09	24	10,8	24	0,6	0	20,4	0,72	0,07	12	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,26</b>	<b>6,11</b>	<b>6,95</b>	<b>0,36</b>	<b>38,41</b>	<b>238,23</b>	<b>249,7</b>	<b>38,46</b>	<b>196,2</b>	<b>1,08</b>	<b>25,68</b>	<b>67,35</b>	<b>0,86</b>	<b>0,14</b>	<b>13,1</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из белокачанной капусты с изюмом №52, сб.2021	80	0,92	0,00	5,94	0,00	18,44	125,55	20,31	8,04	14,09	0,51	0	135	3,02	0,01	6,67	
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	180	18,20	15,91	18,17	0,33	19,79	311,76	27,49	44,51	230,9	3,4	0	0	0	0,1	2,44	
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 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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>23,31</b>	<b>15,91</b>	<b>24,64</b>	<b>0,86</b>	<b>85,10</b>	<b>642,51</b>	<b>63,12</b>	<b>70,6</b>	<b>291,9</b>	<b>5,05</b>	<b>0</b>	<b>135,14</b>	<b>3,73</b>	<b>0,2</b>	<b>10,23</b>	
<b>Перед сном</b>																	
снежок №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 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:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

Утверждено  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 93  
 В.Р.Баев

**МЕНЮ на 21.09.2022г. 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	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №314, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
Кофейный напиток на молоке №104, 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 №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	
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31	
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>29,46</b>	<b>22,74</b>	<b>41,34</b>	<b>0,85</b>	<b>84,28</b>	<b>815,83</b>	<b>293,1</b>	<b>102,8</b>	<b>495</b>	<b>8,36</b>	<b>317,7</b>	<b>2455,34</b>	<b>6,17</b>	<b>0,3</b>	<b>7,11</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров №13	100	0,93	0,00	4,96	0,00	6,26	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6	
горбуша, тушеная в томате с овощами №80, сб.2021	180	20,38	19,42	12,60	0,02	9,82	229,82	28,76	36,84	152,9	0,99	19,66	33,21	1,66	0,14	3,33	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	250	0,94	0,11	0,05	0,00	51,95	197,88	0,75	0	0	0,08	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	120	0,97	0,00	0,18	0,18	6,13	28,43	5,15	6,91	23,23	0,57	0	0,15	0,21	0,03	0	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>29,72</b>	<b>19,92</b>	<b>35,61</b>	<b>0,82</b>	<b>116,53</b>	<b>876,40</b>	<b>101,8</b>	<b>106,5</b>	<b>327,1</b>	<b>4,33</b>	<b>66,35</b>	<b>530</b>	<b>6,77</b>	<b>0,36</b>	<b>31,26</b>	
<b>Полдник</b>																	
Молоко кипяченое №299, сб.2021	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1	
вафли сб.2021	30	0,84	0,00	0,99	0,00	24,12	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	120	0,96	0,00	0,36	0,36	13,32	58,09	24	10,8	24	0,6	0	20,4	0,72	0,07	12	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,54</b>	<b>6,11</b>	<b>7,28</b>	<b>0,36</b>	<b>46,45</b>	<b>272,67</b>	<b>251,3</b>	<b>39,46</b>	<b>199,8</b>	<b>1,23</b>	<b>25,88</b>	<b>67,65</b>	<b>0,93</b>	<b>0,14</b>	<b>13,1</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из белокочанной капусты с изюмом №52, сб.2021	100	1,15	0,00	7,43	0,00	23,05	156,94	25,39	10,05	17,62	0,63	0	168,75	3,78	0,02	8,33	
Жаркое по-домашнему №101, сб.2021	220	22,24	19,45	22,21	0,40	24,19	381,05	33,6	54,4	282,2	4,16	0	0	0	0,13	2,99	
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 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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>28,62</b>	<b>19,45</b>	<b>30,29</b>	<b>1,06</b>	<b>100,86</b>	<b>775,26</b>	<b>77,31</b>	<b>86,81</b>	<b>358</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>168,89</b>	<b>4,66</b>	<b>0,25</b>	<b>12,44</b>	
<b>Перед сном</b>																	
снежок №297 сб. 2021	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23	
<b>Итого за 'Перед сном'</b>		<b>5,12</b>	<b>5,12</b>	<b>5,64</b>	<b>0,00</b>	<b>7,06</b>	<b>102,84</b>	<b>211,7</b>	<b>24,7</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>35,28</b>	<b>39,6</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>100,45</b>	<b>73,33</b>	<b>120,17</b>	<b>3,10</b>	<b>355,17</b>	<b>2843,01</b>	<b>935,2</b>	<b>360,3</b>	<b>1548</b>	<b>20,3</b>	<b>445,3</b>	<b>3261,48</b>	<b>18,53</b>	<b>1,11</b>	<b>65,15</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 21.09.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
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 №1, сб.2021г.	50	2,58	0,00	0,33	0,33	16,86	80,20	7,51	10,78	28,42	0,65	0	0	0,43	0,05	0	
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>21,25</b>	<b>17,81</b>	<b>33,32</b>	<b>0,33</b>	<b>45,99</b>	<b>560,05</b>	<b>239,8</b>	<b>78,65</b>	<b>382</b>	<b>4,11</b>	<b>241,3</b>	<b>2327,9</b>	<b>5,27</b>	<b>0,2</b>	<b>3,04</b>	
Обед																	
Салат из свежих помидоров №13	80	0,75	0,00	3,96	0,00	5,01	56,94	12,7	11,83	21,82	0,57	0	64,9	0,37	0,04	13,52	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	200	2,27	0,26	1,88	0,24	15,64	87,18	12,89	16,79	46,5	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
горбуша, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	150	16,99	16,18	10,50	0,02	8,18	191,52	23,96	30,7	127,4	0,82	16,38	27,68	1,38	0,12	2,77	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	180	3,29	0,06	13,93	0,29	20,53	216,11	31,62	24,31	59,06	1	32,35	171,98	3,71	0,06	3,99	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	41,56	158,30	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	40	2,06	0,00	0,26	0,26	13,48	64,16	6,01	8,62	22,74	0,52	0	0	0,35	0,04	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	48	0,39	0,00	0,07	0,07	2,45	11,37	2,06	2,76	9,29	0,23	0	0,06	0,08	0,01	0	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	120	0,96	0,00	0,36	0,36	13,32	58,09	24	10,8	24	0,6	0	20,4	0,72	0,07	12	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,46</b>	<b>16,59</b>	<b>31,00</b>	<b>1,24</b>	<b>120,19</b>	<b>843,67</b>	<b>113,8</b>	<b>105,8</b>	<b>310,8</b>	<b>4,5</b>	<b>57,33</b>	<b>464,56</b>	<b>6,87</b>	<b>0,41</b>	<b>37,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,70</b>	<b>34,40</b>	<b>64,32</b>	<b>1,57</b>	<b>166,18</b>	<b>1403,72</b>	<b>353,6</b>	<b>184,5</b>	<b>692,8</b>	<b>8,61</b>	<b>298,6</b>	<b>2792,46</b>	<b>12,14</b>	<b>0,61</b>	<b>40,61</b>	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

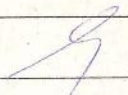
(Кузьмина О.В.)

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


**МЕНЮ на 21.09.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
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 №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	
Икра морковная №46, сб. 2021	100	1,92	0,00	7,72	0,00	11,73	118,78	31,03	39,69	63,37	0,97	0	1923,6	4,05	0,06	2,31	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>26,39</b>	<b>22,74</b>	<b>40,87</b>	<b>0,39</b>	<b>50,19</b>	<b>665,19</b>	<b>273,1</b>	<b>86,14</b>	<b>458,3</b>	<b>5,04</b>	<b>317,7</b>	<b>2455,34</b>	<b>5,62</b>	<b>0,24</b>	<b>3,11</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров №13	100	0,93	0,00	4,96	0,00	6,26	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91	
Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021	250	2,84	0,33	2,35	0,30	19,55	108,98	16,11	20,99	58,12	0,87	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6	
горбуша, тушенная в томате с овощами №80, сб.2021	180	20,38	19,42	12,60	0,02	9,82	229,82	28,76	36,84	152,9	0,99	19,66	33,21	1,66	0,14	3,33	
Рагу из овощей № 158, сб. 2021	200	3,65	0,06	15,47	0,32	22,81	240,12	35,13	27,02	65,62	1,11	35,95	191,09	4,12	0,07	4,43	
Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.92	250	0,94	0,11	0,05	0,00	51,95	197,88	0,75	0	0	0,08	0	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0	
слива ТК № 5 сб. 2021г.	120	0,96	0,00	0,36	0,36	13,32	58,09	24	10,8	24	0,6	0	20,4	0,72	0,07	12	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,37</b>	<b>19,92</b>	<b>36,29</b>	<b>1,50</b>	<b>147,52</b>	<b>1018,88</b>	<b>132,6</b>	<b>127,4</b>	<b>375,6</b>	<b>5,47</b>	<b>66,35</b>	<b>550,34</b>	<b>7,93</b>	<b>0,49</b>	<b>43,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,76</b>	<b>42,66</b>	<b>77,16</b>	<b>1,89</b>	<b>197,72</b>	<b>1684,08</b>	<b>405,8</b>	<b>213,5</b>	<b>833,8</b>	<b>10,5</b>	<b>384,1</b>	<b>3005,68</b>	<b>13,55</b>	<b>0,73</b>	<b>46,37</b>	

Запроизводством:

 (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

 (Кузьмина О.В.)