

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

**МЕНЮ на 21.10.2022г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,97	3,67	10,00	0,00	35,20	260,54	158,3	45,68	181,2	1,14	71,12	79,62	0,3	0,16	0,27	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	80/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Сок фруктовый ТК № 6	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,21</b>	<b>5,17</b>	<b>20,33</b>	<b>0,79</b>	<b>97,57</b>	<b>627,04</b>	<b>240,1</b>	<b>79,17</b>	<b>287,3</b>	<b>5,2</b>	<b>134,9</b>	<b>155,92</b>	<b>1,38</b>	<b>0,28</b>	<b>4,53</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 из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	200	3,86	0,02	4,79	0,00	31,90	184,54	18,73	41,74	106,2	1,64	28,78	37,9	0,25	0,17	8,07	
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
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>31,49</b>	<b>25,13</b>	<b>35,32</b>	<b>0,45</b>	<b>89,49</b>	<b>782,27</b>	<b>116,8</b>	<b>123,1</b>	<b>416,2</b>	<b>5,97</b>	<b>117,1</b>	<b>498,7</b>	<b>2,81</b>	<b>0,36</b>	<b>20,77</b>	
<b>Полдник</b>																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	150/15	20,73	20,25	12,53	0,15	40,29	353,95	156,7	24,17	206,5	0,83	58,57	111,86	0,55	0,04	0,14	
ряженка №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26	
груша ТК № 5	211	0,63	0,00	0,47	0,47	20,59	79,68	29,87	18,86	25,15	3,62	0	3,14	0,63	0,03	7,86	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>26,57</b>	<b>25,46</b>	<b>18,76</b>	<b>0,62</b>	<b>68,07</b>	<b>538,47</b>	<b>402,4</b>	<b>68,21</b>	<b>402,5</b>	<b>4,63</b>	<b>94,53</b>	<b>155,38</b>	<b>1,18</b>	<b>0,13</b>	<b>9,26</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	100	3,21	1,02	6,35	0,00	13,91	122,40	19,88	26,4	73,81	0,91	12	538,04	2,88	0,11	6,74	
Рыба "Аппетитная" №89, сб.2021	200	22,00	12,20	19,91	0,00	14,54	319,34	81,16	17,81	143,8	1,08	46,85	93,04	3,82	0,06	4,47	
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	
Чай с сахаром №300, сб. 2021	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 'Ужин'</b>		<b>29,41</b>	<b>13,21</b>	<b>26,80</b>	<b>0,54</b>	<b>64,55</b>	<b>605,16</b>	<b>113,3</b>	<b>61,46</b>	<b>263,1</b>	<b>3,06</b>	<b>58,85</b>	<b>631,08</b>	<b>7,4</b>	<b>0,25</b>	<b>11,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>102,68</b>	<b>68,98</b>	<b>101,21</b>	<b>2,41</b>	<b>319,70</b>	<b>2552,94</b>	<b>872,6</b>	<b>331,9</b>	<b>1369</b>	<b>18,9</b>	<b>405,4</b>	<b>1441,08</b>	<b>12,77</b>	<b>1,02</b>	<b>45,78</b>	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 21.10.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша пшеничная молочная жидкая №208, сб. 2021	200	7,97	3,67	10,00	0,00	35,20	260,54	158,3	45,68	181,2	1,14	71,12	79,62	0,3	0,16	0,27	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	100/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
Сок фруктовый ТК № 6	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>15,21</b>	<b>5,17</b>	<b>20,33</b>	<b>0,79</b>	<b>97,57</b>	<b>627,04</b>	<b>240,1</b>	<b>79,17</b>	<b>287,3</b>	<b>5,2</b>	<b>134,9</b>	<b>155,92</b>	<b>1,38</b>	<b>0,28</b>	<b>4,53</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 из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53	
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	200	3,86	0,02	4,79	0,00	31,90	184,54	18,73	41,74	106,2	1,64	28,78	37,9	0,25	0,17	8,07	
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
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>40,20</b>	<b>33,49</b>	<b>44,80</b>	<b>0,56</b>	<b>95,22</b>	<b>923,83</b>	<b>134,4</b>	<b>139,3</b>	<b>506</b>	<b>7,07</b>	<b>144</b>	<b>592,73</b>	<b>3,23</b>	<b>0,41</b>	<b>23,99</b>	
<b>Ужин</b>																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.лик 2021 г.	200/20	27,64	27,00	16,71	0,20	53,72	471,93	209	32,22	275,3	1,11	78,09	149,15	0,73	0,06	0,19	
ряженка №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26	
груша ТК № 5	211	0,63	0,00	0,47	0,47	20,59	79,68	29,87	18,86	25,15	3,62	0	3,14	0,63	0,03	7,86	
<b>Итого за "</b>		<b>33,48</b>	<b>32,21</b>	<b>22,94</b>	<b>0,68</b>	<b>81,50</b>	<b>656,45</b>	<b>454,6</b>	<b>76,26</b>	<b>471,3</b>	<b>4,9</b>	<b>114,1</b>	<b>192,66</b>	<b>1,36</b>	<b>0,14</b>	<b>9,31</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	100	3,21	1,02	6,35	0,00	13,91	122,40	19,88	26,4	73,81	0,91	12	538,04	2,88	0,11	6,74	
Рыба "Аппетитная" №89, сб.2021	230	25,30	14,03	22,90	0,00	16,72	367,24	93,34	20,49	165,4	1,25	53,88	107	4,39	0,07	5,14	
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	
Чай с сахаром №300, сб. 2021	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 'Ужин'</b>		<b>33,74</b>	<b>15,04</b>	<b>29,92</b>	<b>0,67</b>	<b>73,48</b>	<b>685,14</b>	<b>128,5</b>	<b>68,44</b>	<b>296,1</b>	<b>3,49</b>	<b>65,88</b>	<b>645,04</b>	<b>8,14</b>	<b>0,28</b>	<b>11,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>122,64</b>	<b>85,91</b>	<b>117,98</b>	<b>2,70</b>	<b>347,78</b>	<b>2892,46</b>	<b>957,6</b>	<b>363,2</b>	<b>1561</b>	<b>20,7</b>	<b>458,9</b>	<b>1586,35</b>	<b>14,11</b>	<b>1,12</b>	<b>49,73</b>	

Завпроизводством:

(Хурмагуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 21.10.2022г. 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	
<b>Завтрак</b>																	
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	150/15	20,73	20,25	12,53	0,15	40,29	353,95	156,7	24,17	206,5	0,83	58,57	111,86	0,55	0,04	0,14	
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	50/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
ряженка №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>32,19</b>	<b>26,96</b>	<b>28,41</b>	<b>0,74</b>	<b>89,26</b>	<b>738,81</b>	<b>440,3</b>	<b>74,84</b>	<b>469,5</b>	<b>2,28</b>	<b>158,4</b>	<b>228,53</b>	<b>1,43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,66</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 из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,68	0,21	4,36	0,21	10,37	85,12	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83	
Куры отварные №132, сб.2021	90	23,46	24,90	22,16	0,00	0,40	294,58	20,33	21,9	198,3	1,93	57,46	98,5	0,69	0,07	1,14	
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	200	3,86	0,02	4,79	0,00	31,90	184,54	18,73	41,74	106,2	1,64	28,78	37,9	0,25	0,17	8,07	
Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18	
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	
груша ТК № 5	211	0,63	0,00	0,47	0,47	20,59	79,68	29,87	18,86	25,15	3,62	0	3,14	0,63	0,03	7,86	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>33,92</b>	<b>25,13</b>	<b>36,01</b>	<b>1,14</b>	<b>121,93</b>	<b>918,53</b>	<b>151,3</b>	<b>148,7</b>	<b>457,9</b>	<b>9,96</b>	<b>117,1</b>	<b>501,8</b>	<b>3,73</b>	<b>0,42</b>	<b>28,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>66,11</b>	<b>52,10</b>	<b>64,42</b>	<b>1,88</b>	<b>211,19</b>	<b>1657,34</b>	<b>591,6</b>	<b>223,6</b>	<b>927,4</b>	<b>12,2</b>	<b>275,5</b>	<b>730,33</b>	<b>5,16</b>	<b>0,63</b>	<b>30,29</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 21.10.2022г. 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
Завтрак																
Пудинг творожный с повидлом №243, сб.шк 2021 г.	200/20	27,64	27,00	16,71	0,20	53,72	471,93	209	32,22	275,3	1,11	78,09	149,15	0,73	0,06	0,19
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г.	60/10	4,69	0,05	8,67	0,59	30,42	217,61	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0
ряженка №297 сб. 2021	150	5,22	5,22	5,75	0,00	7,19	104,84	215,8	25,18	170,8	0,18	35,97	40,37	0	0,05	1,26
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>39,10</b>	<b>33,71</b>	<b>32,59</b>	<b>0,79</b>	<b>102,69</b>	<b>856,79</b>	<b>492,5</b>	<b>82,9</b>	<b>538,3</b>	<b>2,55</b>	<b>177,9</b>	<b>265,82</b>	<b>1,61</b>	<b>0,22</b>	<b>1,71</b>
Обед																
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 из овощей №67, сб.2014 г.	250	2,11	0,26	5,45	0,26	12,96	106,40	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53
Куры отварные №132, сб.2021	120	31,27	33,20	29,54	0,00	0,53	392,77	27,1	29,2	264,5	2,58	76,61	131,33	0,92	0,09	1,52
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021	200	3,86	0,02	4,79	0,00	31,90	184,54	18,73	41,74	106,2	1,64	28,78	37,9	0,25	0,17	8,07
Комлот из кураги и чернослива №310, сб.2021	200	1,22	0,00	0,12	0,12	38,90	148,65	38,22	28,16	32,43	0,94	0	117,6	1,28	0,02	0,18
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	60	3,10	0,00	0,39	0,39	20,23	96,24	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	70	0,57	0,00	0,10	0,10	3,58	16,58	3	4,03	13,55	0,33	0	0,09	0,12	0,02	0
груша ТК № 5	211	0,63	0,00	0,47	0,47	20,59	79,68	29,87	18,86	25,15	3,62	0	3,14	0,63	0,03	7,86
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>43,53</b>	<b>33,49</b>	<b>45,59</b>	<b>1,35</b>	<b>133,49</b>	<b>1087,90</b>	<b>171,1</b>	<b>168,3</b>	<b>555,6</b>	<b>11,2</b>	<b>144</b>	<b>595,81</b>	<b>4,29</b>	<b>0,49</b>	<b>31,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>82,62</b>	<b>67,20</b>	<b>78,18</b>	<b>2,14</b>	<b>236,18</b>	<b>1944,69</b>	<b>663,6</b>	<b>251,2</b>	<b>1094</b>	<b>13,8</b>	<b>321,9</b>	<b>861,63</b>	<b>5,9</b>	<b>0,71</b>	<b>33,57</b>

Завпроизводством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)