

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



**МЕНЮ на 22.09.2023г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	150	12,11	12,63	14,47	0,02	3,25	190,51	86,08	15,08	183,9	2,14	163,5	46,88	0,13	0,07	15,18	
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	70	1,09	0,00	0,07	0,07	7,93	32,15	26,78	15,92	31,12	1,01	0	1,48	0,07	0,01	2,58	
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>24,18</b>	<b>18,87</b>	<b>21,18</b>	<b>0,81</b>	<b>78,37</b>	<b>589,30</b>	<b>360,9</b>	<b>81,83</b>	<b>438,9</b>	<b>7,21</b>	<b>188,7</b>	<b>94,55</b>	<b>1,1</b>	<b>0,24</b>	<b>22,86</b>	
<b>обед</b>																	
Салат из свежих огурцов № 14сб.2021	80	0,65	0,00	3,59	0,00	3,29	46,06	17,43	9,42	30,01	0,43	0	6,48	1,85	0,02	3,07	
Суп крестьянский с крупой с курами №67, сб.2021	220	8,72	7,48	10,89	0,08	11,84	177,79	31,21	20,62	108,7	1,09	24	202,92	1,82	0,06	6,7	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	120	17,32	17,93	12,19	0,00	3,08	191,60	21,44	18,09	279,6	6,05	4339	28,4	0,13	0,16	4,61	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г	80	5,96	0,00	0,71	0,71	36,77	180,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'обед'</b>		<b>35,75</b>	<b>26,09</b>	<b>32,15</b>	<b>0,79</b>	<b>96,56</b>	<b>813,23</b>	<b>109</b>	<b>77,32</b>	<b>503</b>	<b>8,7</b>	<b>4385</b>	<b>281,02</b>	<b>4</b>	<b>0,36</b>	<b>25,88</b>	
<b>полдник</b>																	
йогурт №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	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	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 'полдник'</b>		<b>12,27</b>	<b>9,39</b>	<b>12,43</b>	<b>0,00</b>	<b>29,80</b>	<b>281,73</b>	<b>193,3</b>	<b>34,39</b>	<b>219,4</b>	<b>1,29</b>	<b>46,85</b>	<b>87,41</b>	<b>0,84</b>	<b>0,1</b>	<b>1,96</b>	
<b>Ужин</b>																	
Плов фруктовый №221, сб. 2021	150	4,27	0,08	11,37	0,10	53,84	324,13	39,43	47,71	97,95	1,23	53,1	771,66	1,3	0,05	1,56	
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	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>17,34</b>	<b>5,23</b>	<b>18,37</b>	<b>1,88</b>	<b>137,16</b>	<b>758,60</b>	<b>267,3</b>	<b>179,9</b>	<b>330,5</b>	<b>3,9</b>	<b>94,26</b>	<b>868,86</b>	<b>3,06</b>	<b>0,24</b>	<b>26,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>89,54</b>	<b>59,57</b>	<b>84,12</b>	<b>3,48</b>	<b>341,89</b>	<b>2442,87</b>	<b>930,5</b>	<b>373,4</b>	<b>1492</b>	<b>21,1</b>	<b>4714</b>	<b>1331,85</b>	<b>9</b>	<b>0,94</b>	<b>77,19</b>	

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

Медсестра Ж (Кузьмина О.В.)



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

**МЕНЮ на 22.09.2023г. 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	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	170	13,72	14,32	16,40	0,02	3,68	215,92	97,56	17,09	208,4	2,42	185,4	53,13	0,15	0,08	17,2	
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
Свекла отварная № 146, сб. 2021	100	1,55	0,00	0,09	0,09	11,33	45,93	38,25	22,75	44,46	1,45	0	2,11	0,11	0,02	3,69	
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>26,26</b>	<b>20,55</b>	<b>23,13</b>	<b>0,84</b>	<b>82,20</b>	<b>628,48</b>	<b>383,9</b>	<b>90,66</b>	<b>476,7</b>	<b>7,93</b>	<b>210,6</b>	<b>101,44</b>	<b>1,15</b>	<b>0,26</b>	<b>25,99</b>	
обед																	
Салат из свежих огурцов № 14сб.2021	100	0,81	0,00	4,49	0,00	4,11	57,57	21,78	11,77	37,51	0,54	0	8,1	2,31	0,02	3,84	
Суп крестьянский с крупой с курами №67, сб.2021	270	11,58	10,08	14,26	0,00	14,80	230,81	39,57	26,4	141,7	1,42	31,68	256,53	2,3	0,07	8,4	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	120	17,32	17,93	12,19	0,00	3,08	191,60	21,44	18,09	279,6	6,05	4339	28,4	0,13	0,16	4,61	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	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	
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	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	120	8,94	0,00	1,06	1,06	55,15	270,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'обед'</b>		<b>42,36</b>	<b>28,82</b>	<b>37,72</b>	<b>1,07</b>	<b>123,06</b>	<b>996,05</b>	<b>128,8</b>	<b>91,14</b>	<b>560,1</b>	<b>9,34</b>	<b>4397</b>	<b>344,87</b>	<b>4,97</b>	<b>0,4</b>	<b>30,43</b>	
полдник																	
йогурт №297 сб. 2021	182,3	5,18	5,18	5,72	0,00	7,15	104,16	214,4	25,01	169,7	0,18	35,73	40,11	0	0,05	1,25	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	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	
<b>Итого за 'полдник'</b>		<b>14,79</b>	<b>11,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,00</b>	<b>35,86</b>	<b>339,40</b>	<b>234,7</b>	<b>41,58</b>	<b>265,4</b>	<b>1,55</b>	<b>56,67</b>	<b>105,4</b>	<b>1,01</b>	<b>0,12</b>	<b>2,37</b>	
Ужин																	
Плов фруктовый №221, сб. 2021	200	5,69	0,10	15,16	0,13	71,79	432,17	52,57	63,61	130,6	1,64	70,8	1028,88	1,73	0,07	2,08	
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	
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>18,77</b>	<b>5,25</b>	<b>22,16</b>	<b>1,91</b>	<b>155,11</b>	<b>866,64</b>	<b>280,4</b>	<b>195,8</b>	<b>363,1</b>	<b>4,31</b>	<b>112</b>	<b>1126,08</b>	<b>3,49</b>	<b>0,26</b>	<b>27,02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>102,17</b>	<b>65,96</b>	<b>98,00</b>	<b>3,81</b>	<b>396,22</b>	<b>2830,57</b>	<b>1028</b>	<b>419,2</b>	<b>1665</b>	<b>23,1</b>	<b>4776</b>	<b>1677,78</b>	<b>10,62</b>	<b>1,04</b>	<b>85,8</b>	

Завпроизводством:

*Р.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*О.В.*

(Кузьмина О.В.)




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



**МЕНЮ на 22.09.2023г. 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	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	150	12,15	12,63	14,48	0,02	3,48	191,50	86,35	15,31	184,4	2,16	163,5	56,25	0,16	0,07	18,18	
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>24,31</b>	<b>18,87</b>	<b>21,96</b>	<b>1,59</b>	<b>96,25</b>	<b>660,38</b>	<b>335,7</b>	<b>155,8</b>	<b>446,7</b>	<b>4,51</b>	<b>188,7</b>	<b>152,05</b>	<b>1,58</b>	<b>0,28</b>	<b>44,07</b>	
обед																	
Салат из свежих огурцов № 14сб.2021	60	0,48	0,00	2,70	0,00	2,47	34,54	13,07	7,06	22,51	0,32	0	4,86	1,39	0,01	2,3	
Суп крестьянский с крупой с курами №67, сб.2021	220	9,27	8,07	11,42	0,08	11,84	184,77	31,66	21,13	113,4	1,13	25,37	205,27	1,84	0,06	6,72	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	120	17,32	17,93	12,19	0,00	3,08	191,60	21,44	18,09	279,6	6,05	4339	28,4	0,13	0,16	4,61	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	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	
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.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	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	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>41,58</b>	<b>31,80</b>	<b>39,32</b>	<b>0,61</b>	<b>99,53</b>	<b>909,50</b>	<b>140,8</b>	<b>107,9</b>	<b>624,5</b>	<b>13,2</b>	<b>4403</b>	<b>336,08</b>	<b>5,01</b>	<b>0,48</b>	<b>28,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>65,89</b>	<b>50,67</b>	<b>61,27</b>	<b>2,20</b>	<b>195,78</b>	<b>1569,89</b>	<b>476,5</b>	<b>263,7</b>	<b>1071</b>	<b>17,7</b>	<b>4592</b>	<b>488,13</b>	<b>6,59</b>	<b>0,76</b>	<b>73,02</b>	

Завпроизводством:  (Хурмагуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)



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

### МЕНЮ на 22.09.2023г. 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.			Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																	
Омлет с перцем №416, сб.Онищенко Г.Г.	170	13,72	14,32	16,40	0,02	3,68	215,92	97,56	17,09	208,4	2,42	185,4	53,13	0,15	0,08	17,2	
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021	200	5,86	6,23	5,91	0,00	19,62	151,84	222	25,58	164,4	0,21	25,2	46,2	0	0,06	1,09	
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	
банан сб.2021г. ТК № 5	248	3,72	0,00	1,24	1,24	56,30	236,84	19,84	104,2	69,44	1,49	0	49,6	0,99	0,1	24,8	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>27,43</b>	<b>20,55</b>	<b>24,08</b>	<b>1,78</b>	<b>106,57</b>	<b>732,91</b>	<b>351,4</b>	<b>164,1</b>	<b>487,7</b>	<b>5,17</b>	<b>210,6</b>	<b>148,93</b>	<b>1,83</b>	<b>0,32</b>	<b>43,09</b>	
обед																	
Салат из свежих огурцов № 14сб.2021	100	0,81	0,00	4,49	0,00	4,11	57,57	21,78	11,77	37,51	0,54	0	8,1	2,31	0,02	3,84	
Суп крестьянский с крупой с курицами №67, сб.2021	270	11,58	10,08	14,26	0,00	14,80	230,81	39,57	26,4	141,7	1,42	31,68	256,53	2,3	0,07	8,4	
Печень по-строгановски №130, сб.2021	120	17,32	17,93	12,19	0,00	3,08	191,60	21,44	18,09	279,6	6,05	4339	28,4	0,13	0,16	4,61	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	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	
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.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	5,21	0,00	0,62	0,62	32,17	157,81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021	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	
<b>Итого за 'обед'</b>		<b>52,28</b>	<b>34,97</b>	<b>47,13</b>	<b>1,21</b>	<b>149,72</b>	<b>1224,40</b>	<b>168,8</b>	<b>127,9</b>	<b>702,4</b>	<b>14,2</b>	<b>4417</b>	<b>410,02</b>	<b>6,68</b>	<b>0,55</b>	<b>34,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>79,70</b>	<b>55,52</b>	<b>71,21</b>	<b>2,99</b>	<b>256,28</b>	<b>1957,31</b>	<b>520,3</b>	<b>291,9</b>	<b>1190</b>	<b>19,4</b>	<b>4628</b>	<b>558,95</b>	<b>8,52</b>	<b>0,87</b>	<b>77,52</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)