

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

**МЕНЮ на 23.09.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша гречневая молочная вязкая, №193 сб. 2021	200	8,69	2,68	8,87	0,00	40,60	267,43	120,5	105	214,3	3,29	50,57	56,82	0,44	0,21	0,49	
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 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	
Салат из свежих огурцов № 14 сб.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	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,89</b>	<b>5,77</b>	<b>24,16</b>	<b>0,79</b>	<b>109,82</b>	<b>708,35</b>	<b>258,5</b>	<b>146</b>	<b>375,6</b>	<b>5,03</b>	<b>120,4</b>	<b>150,6</b>	<b>3,17</b>	<b>0,35</b>	<b>4,08</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 из овощей с мясом №67, сб.2014 г.	200/25	8,98	7,50	10,64	0,21	10,37	170,73	27,61	25,37	113,3	1,67	30,88	198,58	0,34	0,08	6,83	
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25	
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	180	7,79	1,30	10,75	0,56	29,16	241,72	40,14	37,53	111,3	1,77	46,84	93,57	0,47	0,15	16,91	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6	
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>34,27</b>	<b>24,74</b>	<b>26,09</b>	<b>0,90</b>	<b>69,41</b>	<b>638,42</b>	<b>109,2</b>	<b>105</b>	<b>405,8</b>	<b>4,96</b>	<b>86,02</b>	<b>440,42</b>	<b>2,37</b>	<b>0,36</b>	<b>39,11</b>	
<b>Полдник</b>																	
Дучмаки с творогом №281, сб. 2021	80	11,05	9,27	14,06	0,00	23,69	265,65	80,16	15,16	137,4	0,69	61,15	111,08	1,1	0,05	0,11	
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	
апельсин сб.2021г.	247	1,83	0,00	0,41	0,41	20,99	90,64	69,28	26,49	46,87	0,61	0	16,3	0,41	0,08	122,3	
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>18,91</b>	<b>15,30</b>	<b>16,67</b>	<b>0,41</b>	<b>53,36</b>	<b>438,05</b>	<b>331,7</b>	<b>63,7</b>	<b>323,9</b>	<b>1,45</b>	<b>75,85</b>	<b>142,38</b>	<b>1,51</b>	<b>0,18</b>	<b>123,3</b>	
<b>Ужин</b>																	
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	90	13,02	12,48	5,96	0,28	13,16	158,03	28,85	20,53	113,4	0,9	2,33	7,13	0,37	0,05	0,04	
Свекла тушеная № 146, сб. 2021	150	2,33	0,03	3,88	0,00	18,79	110,21	53,08	31,22	63,12	2	26,65	43,47	0,23	0,03	5	
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>20,51</b>	<b>13,96</b>	<b>11,75</b>	<b>0,74</b>	<b>66,91</b>	<b>442,92</b>	<b>145,5</b>	<b>72,93</b>	<b>255,5</b>	<b>3,88</b>	<b>34,98</b>	<b>61,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,16</b>	<b>5,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>91,57</b>	<b>59,77</b>	<b>78,67</b>	<b>2,83</b>	<b>299,49</b>	<b>2227,74</b>	<b>844,9</b>	<b>387,6</b>	<b>1361</b>	<b>15,3</b>	<b>317,2</b>	<b>795</b>	<b>8,25</b>	<b>1,05</b>	<b>171,8</b>	

Зав.производством: \_\_\_\_\_



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_



(Кузьмина О.В.)



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

**МЕНЮ на 23.09.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша гречневая молочная вязкая, №193 сб. 2021	200	8,69	2,68	8,87	0,00	40,60	267,43	120,5	105	214,3	3,29	50,57	56,82	0,44	0,21	0,49	
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 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	
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	
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,60	83,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,05</b>	<b>5,77</b>	<b>25,06</b>	<b>0,79</b>	<b>110,64</b>	<b>719,86</b>	<b>262,8</b>	<b>148,3</b>	<b>383,1</b>	<b>5,14</b>	<b>120,4</b>	<b>152,22</b>	<b>3,63</b>	<b>0,36</b>	<b>4,85</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 из овощей с мясом №67, сб.2014 г.	250/25	9,40	7,56	11,73	0,26	12,96	192,01	33,64	29,62	124,1	1,83	38,6	248,22	0,39	0,1	8,53	
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	110	19,59	19,48	0,74	0,00	0,90	88,11	25,46	30,01	173,5	0,56	10,15	101,53	1,24	0,09	0,3	
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	180	7,79	1,30	10,75	0,56	29,16	241,72	40,14	37,53	111,3	1,77	46,84	93,57	0,47	0,15	16,91	
Напиток лимонный №313, сб. 2021	200	0,09	0,00	0,01	0,01	20,04	77,98	4,46	1,14	2,05	0,12	0	0,2	0,02	0	1,6	
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>38,76</b>	<b>28,34</b>	<b>28,37</b>	<b>1,01</b>	<b>75,46</b>	<b>699,43</b>	<b>124,7</b>	<b>120</b>	<b>461,3</b>	<b>5,55</b>	<b>95,59</b>	<b>524,8</b>	<b>2,8</b>	<b>0,41</b>	<b>44,25</b>	
<b>Полдник</b>																	
Дучмаки с творогом №281, сб. 2021	100	13,81	11,59	17,58	0,00	29,62	332,07	100,2	18,94	171,7	0,87	76,43	138,85	1,37	0,07	0,14	
йогурт №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	
апельсин сб.2021г.	247	1,83	0,00	0,41	0,41	20,99	90,64	69,28	26,49	46,87	0,61	0	16,3	0,41	0,08	122,3	
<b>Итого за 'Полдник '</b>		<b>22,87</b>	<b>18,82</b>	<b>20,63</b>	<b>0,41</b>	<b>61,01</b>	<b>520,82</b>	<b>388,2</b>	<b>71,89</b>	<b>386,2</b>	<b>1,66</b>	<b>94,07</b>	<b>173,15</b>	<b>1,78</b>	<b>0,2</b>	<b>123,5</b>	
<b>Ужин</b>																	
Котлеты № 99, сб. шк. 2021 г.	100	14,46	13,87	6,62	0,31	14,62	175,59	32,06	22,81	126	1	2,59	7,92	0,41	0,05	0,05	
Свекла тушеная № 146, сб. 2021	180	2,79	0,03	4,66	0,00	22,55	132,25	63,7	37,46	75,75	2,4	31,98	52,16	0,27	0,03	6,01	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	90	4,65	0,00	0,59	0,59	30,34	144,35	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0	0,78	0,09	0	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>23,45</b>	<b>15,35</b>	<b>13,32</b>	<b>0,90</b>	<b>78,87</b>	<b>514,60</b>	<b>162,4</b>	<b>85,77</b>	<b>292,1</b>	<b>4,64</b>	<b>40,57</b>	<b>71,08</b>	<b>1,46</b>	<b>0,19</b>	<b>6,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>103,14</b>	<b>68,28</b>	<b>87,37</b>	<b>3,10</b>	<b>325,98</b>	<b>2454,71</b>	<b>938,1</b>	<b>426</b>	<b>1523</b>	<b>17</b>	<b>350,6</b>	<b>921,25</b>	<b>9,68</b>	<b>1,15</b>	<b>178,9</b>	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)



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



**МЕНЮ на 23.09.2022г. 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	90	16,03	15,94	0,61	0,00	0,74	72,09	20,83	24,56	141,9	0,46	8,3	83,07	1,02	0,07	0,25
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	180	7,79	1,30	10,75	0,56	29,16	241,72	40,14	37,53	111,3	1,77	46,84	93,57	0,47	0,15	16,91
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 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
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
апельсин сб.2021г.	247	1,83	0,00	0,41	0,41	20,99	90,64	69,28	26,49	46,87	0,61	0	16,3	0,41	0,08	122,3
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>33,85</b>	<b>20,33</b>	<b>26,85</b>	<b>1,56</b>	<b>99,51</b>	<b>761,89</b>	<b>268,2</b>	<b>129,6</b>	<b>461,4</b>	<b>4,57</b>	<b>125</b>	<b>286,72</b>	<b>4,63</b>	<b>0,44</b>	<b>143</b>
<b>Итого за день</b>		<b>33,85</b>	<b>20,33</b>	<b>26,85</b>	<b>1,56</b>	<b>99,51</b>	<b>761,89</b>	<b>268,2</b>	<b>129,6</b>	<b>461,4</b>	<b>4,57</b>	<b>125</b>	<b>286,72</b>	<b>4,63</b>	<b>0,44</b>	<b>143</b>

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 23.09.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	110	19,59	19,48	0,74	0,00	0,90	88,11	25,46	30,01	173,5	0,56	10,15	101,53	1,24	0,09	0,3
запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021	180	7,79	1,30	10,75	0,56	29,16	241,72	40,14	37,53	111,3	1,77	46,84	93,57	0,47	0,15	16,91
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 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
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
апельсин сб.2021г.	247	1,83	0,00	0,41	0,41	20,99	90,64	69,28	26,49	46,87	0,61	0	16,3	0,41	0,08	122,3
<b>Итого за 'завтрак '</b>		<b>37,57</b>	<b>23,87</b>	<b>27,89</b>	<b>1,56</b>	<b>100,49</b>	<b>789,42</b>	<b>277,2</b>	<b>137,4</b>	<b>500,4</b>	<b>4,78</b>	<b>126,8</b>	<b>306,8</b>	<b>5,32</b>	<b>0,46</b>	<b>143,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>37,57</b>	<b>23,87</b>	<b>27,89</b>	<b>1,56</b>	<b>100,49</b>	<b>789,42</b>	<b>277,2</b>	<b>137,4</b>	<b>500,4</b>	<b>4,78</b>	<b>126,8</b>	<b>306,8</b>	<b>5,32</b>	<b>0,46</b>	<b>143,8</b>

Запроизводством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)