

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

МЕНЮ на 26.09.2022г. 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. | | | Са | Mg | P | Fe | А,мг | РЭ,мг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021 | 200 | 5,97 | 2,95 | 8,01 | 0,00 | 30,52 | 215,96 | 126,2 | 18,79 | 110,7 | 0,42 | 52,68 | 35,57 | 0,05 | 0,07 | 0,53 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 14,53 | 6,04 | 19,70 | 0,79 | 96,46 | 613,82 | 260,7 | 58,37 | 256 | 4,52 | 122,5 | 122,87 | 1,13 | 0,21 | 5,05 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Рассольник ленинградский №56, сб. 2021 | 200 | 1,97 | 0,27 | 4,36 | 0,00 | 14,06 | 102,11 | 20,81 | 18,74 | 55,79 | 0,7 | 20,33 | 199,3 | 0,23 | 0,06 | 5,37 | |
| Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г. | 100/50 | 15,08 | 13,88 | 14,22 | 6,34 | 18,27 | 260,88 | 34,99 | 27,3 | 134,5 | 1,19 | 13,78 | 109,55 | 3,2 | 0,06 | 1,41 | |
| Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 160 | 9,17 | 0,02 | 5,89 | 0,00 | 48,02 | 269,58 | 14,88 | 140,8 | 206,2 | 4,83 | 25,51 | 29,72 | 0,64 | 0,27 | 0 | |
| кисель "Витошка" витаминный №317, сб. 2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,83 | 60,17 | 220 | 12,18 | 0 | 0 | 102 | 3,28 | 0 | 0,3 | 11,2 | |
| 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 | |
| Итого за 'Обед' | | 27,50 | 14,17 | 28,36 | 6,46 | 104,11 | 762,12 | 306,1 | 213,3 | 432,4 | 7,55 | 161,6 | 387,98 | 4,47 | 0,74 | 22,54 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Плошка новомосковская №286, сб. 2021 | 70 | 5,46 | 0,47 | 4,09 | 0,00 | 37,28 | 206,72 | 16,59 | 7,77 | 44,49 | 0,59 | 18,82 | 34,46 | 0,8 | 0,06 | 0,03 | |
| банан сб. 2021г. ТК № 5 | 245 | 3,68 | 0,00 | 1,23 | 1,23 | 55,62 | 233,98 | 19,6 | 102,9 | 68,6 | 1,47 | 0 | 49 | 0,98 | 0,1 | 24,5 | |
| Итого за 'Полдник' | | 14,88 | 6,58 | 11,25 | 1,23 | 101,91 | 551,94 | 258,7 | 136,3 | 278,1 | 2,24 | 44,11 | 129,82 | 1,78 | 0,22 | 25,62 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба запеченная в омлете №81, сб. 2021 | 100 | 14,80 | 14,46 | 5,61 | 0,00 | 3,09 | 121,93 | 36,94 | 18,63 | 148,9 | 0,92 | 72,99 | 98,27 | 0,98 | 0,06 | 0,95 | |
| Капуста тушеная №148, сб. 2021 | 150 | 3,37 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 17,28 | 118,39 | 76,11 | 27,48 | 54,41 | 1,07 | 0 | 76 | 2,57 | 0,05 | 31,89 | |
| 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 молоком №301, сб. шк. 2021 г. | 200 | 1,44 | 1,45 | 1,56 | 0,02 | 2,19 | 28,19 | 52,8 | 6,09 | 39,15 | 0,04 | 9 | 16,5 | 0,05 | 0,01 | 0,26 | |
| Итого за 'Ужин' | | 23,73 | 15,91 | 12,49 | 0,54 | 49,53 | 396,82 | 177,9 | 69,45 | 287,9 | 3,08 | 81,99 | 190,77 | 4,29 | 0,2 | 33,1 | |
| перед сном | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за 'перед сном' | | 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 | |
| Итого за день | | 86,67 | 48,73 | 74,01 | 9,01 | 360,68 | 2406,45 | 1186 | 499,5 | 1394 | 17,5 | 424,9 | 846,44 | 11,68 | 1,42 | 87,2 | |

Зав.производством: _____

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 26.09.2022г. 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 | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021 | 200 | 5,97 | 2,95 | 8,01 | 0,00 | 30,52 | 215,96 | 126,2 | 18,79 | 110,7 | 0,42 | 52,68 | 35,57 | 0,05 | 0,07 | 0,53 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | 14,53 | 6,04 | 19,70 | 0,79 | 96,46 | 613,82 | 260,7 | 58,37 | 256 | 4,52 | 122,5 | 122,87 | 1,13 | 0,21 | 5,05 |
| 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 |
| Рассольник ленинградский №56, сб.2021 | 250 | 2,46 | 0,33 | 5,45 | 0,00 | 17,58 | 127,63 | 26,01 | 23,42 | 69,74 | 0,88 | 25,41 | 249,12 | 0,29 | 0,08 | 6,72 |
| Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г. | 110/60 | 17,09 | 15,73 | 16,12 | 7,18 | 20,71 | 295,67 | 39,66 | 30,94 | 152,4 | 1,35 | 15,62 | 124,16 | 3,63 | 0,07 | 1,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 180 | 9,17 | 0,02 | 5,89 | 0,00 | 48,02 | 269,58 | 14,88 | 140,8 | 206,2 | 4,83 | 25,51 | 29,72 | 0,64 | 0,27 | 0 |
| кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,83 | 60,17 | 220 | 12,18 | 0 | 0 | 102 | 3,28 | 0 | 0,3 | 11,2 |
| 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 |
| Итого за 'Обед' | | 30,48 | 16,09 | 32,35 | 7,36 | 113,07 | 844,51 | 320,7 | 226,4 | 477,1 | 8,19 | 168,5 | 463,96 | 5,09 | 0,78 | 25,21 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Плюшка новомосковская №286, сб. 2021 | 70 | 5,46 | 0,47 | 4,09 | 0,00 | 37,28 | 206,72 | 16,59 | 7,77 | 44,49 | 0,59 | 18,82 | 34,46 | 0,8 | 0,06 | 0,03 |
| банан сб.2021г. ТК № 5 | 245 | 3,68 | 0,00 | 1,23 | 1,23 | 55,62 | 233,98 | 19,6 | 102,9 | 68,6 | 1,47 | 0 | 49 | 0,98 | 0,1 | 24,5 |
| Итого за 'Полдник' | | 14,88 | 6,58 | 11,25 | 1,23 | 101,91 | 551,94 | 258,7 | 136,3 | 278,1 | 2,24 | 44,11 | 129,82 | 1,78 | 0,22 | 25,62 |
| Рыба запеченная в омлете №81, сб.2021 | 120 | 17,76 | 17,36 | 6,74 | 0,00 | 3,70 | 146,31 | 44,33 | 22,35 | 178,6 | 1,11 | 87,59 | 117,92 | 1,18 | 0,07 | 1,14 |
| Капуста тушеная №148, сб. 2021 | 180 | 4,04 | 0,00 | 5,76 | 0,00 | 20,73 | 142,06 | 91,33 | 32,98 | 65,29 | 1,28 | 0 | 91,2 | 3,08 | 0,06 | 38,27 |
| 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 молоком №301, сб. шк. 2021 г. | 200 | 1,44 | 1,45 | 1,56 | 0,02 | 2,19 | 28,19 | 52,8 | 6,09 | 39,15 | 0,04 | 9 | 16,5 | 0,05 | 0,01 | 0,26 |
| Итого за " | | 28,40 | 18,81 | 14,71 | 0,67 | 60,34 | 476,96 | 203,5 | 82,98 | 339,9 | 3,74 | 96,59 | 225,62 | 5,18 | 0,25 | 39,67 |
| перед сном | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за 'перед сном' | | 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 |
| Итого за день | | 95,52 | 54,75 | 80,65 | 10,05 | 382,18 | 2585,34 | 1262 | 530,5 | 1519 | 18,9 | 449,4 | 960,28 | 13,18 | 1,51 | 96,62 |

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 26.09.2022г. 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 | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021 | 200 | 5,97 | 2,95 | 8,01 | 0,00 | 30,52 | 215,96 | 126,2 | 18,79 | 110,7 | 0,42 | 52,68 | 35,57 | 0,05 | 0,07 | 0,53 | |
| 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 | |
| вафли сб.2021 | 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 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 14,09 | 6,04 | 20,16 | 0,59 | 91,94 | 596,22 | 249,9 | 52,37 | 249,2 | 2,02 | 122,9 | 123,47 | 1,07 | 0,2 | 1,05 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Рассольник ленинградский №56, сб.2021 | 200 | 1,97 | 0,27 | 4,36 | 0,00 | 14,06 | 102,11 | 20,81 | 18,74 | 55,79 | 0,7 | 20,33 | 199,3 | 0,23 | 0,06 | 5,37 | |
| Котлеты с соусом № 99, сб. шк. 2021 г. | 100/50 | 15,08 | 13,88 | 14,22 | 6,34 | 18,27 | 260,88 | 34,99 | 27,3 | 134,5 | 1,19 | 13,78 | 109,55 | 3,2 | 0,06 | 1,41 | |
| Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 160 | 9,17 | 0,02 | 5,89 | 0,00 | 48,02 | 269,58 | 14,88 | 140,8 | 206,2 | 4,83 | 25,51 | 29,72 | 0,64 | 0,27 | 0 | |
| кисель "Витошка" витаминный №317, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,83 | 60,17 | 220 | 12,18 | 0 | 0 | 102 | 3,28 | 0 | 0,3 | 11,2 | |
| 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 | |
| банан сб.2021г. ТК № 5 | 245 | 3,68 | 0,00 | 1,23 | 1,23 | 55,62 | 233,98 | 19,6 | 102,9 | 68,6 | 1,47 | 0 | 49 | 0,98 | 0,1 | 24,5 | |
| Итого за 'Обед' | | 32,98 | 14,17 | 29,80 | 7,90 | 171,58 | 1052,67 | 330,4 | 323 | 517,5 | 9,39 | 161,6 | 436,94 | 5,74 | 0,87 | 47,04 | |
| Итого за день | | 47,06 | 20,21 | 49,96 | 8,48 | 263,51 | 1648,89 | 580,3 | 375,4 | 766,8 | 11,4 | 284,5 | 560,41 | 6,82 | 1,07 | 48,1 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Завпроизводством: _____ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра _____ (Кузьмина О.В.)

