

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

**МЕНЮ на 26.12.2022г. 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	A,мг	PЭ,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша ячневая молочная вязкая, №194, сб. 2021	200	6,74	2,63	7,81	0,00	38,02	243,81	141,6	32,2	211,8	0,86	49,8	56,12	0,7	0,13	0,48	
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	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	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>16,49</b>	<b>5,72</b>	<b>25,26</b>	<b>0,79</b>	<b>169,40</b>	<b>946,98</b>	<b>290,5</b>	<b>93,38</b>	<b>389,9</b>	<b>6,25</b>	<b>119,6</b>	<b>143,42</b>	<b>1,78</b>	<b>0,28</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021	80	2,57	0,81	5,08	0,00	11,12	97,92	15,91	21,12	59,05	0,73	9,6	430,44	2,31	0,09	5,4	
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	
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06	
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	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
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>22,75</b>	<b>13,94</b>	<b>31,81</b>	<b>13,04</b>	<b>82,21</b>	<b>687,63</b>	<b>163,3</b>	<b>105,6</b>	<b>325,3</b>	<b>4,22</b>	<b>29,93</b>	<b>725,14</b>	<b>12,24</b>	<b>0,27</b>	<b>61,9</b>	
<b>Полдник</b>																	
Ватрушка французская со сметаной № 279 сб. 2021	170/30	17,76	12,34	29,31	0,00	77,95	641,47	120,1	22,75	191,7	1,33	150,9	273,86	1,47	0,1	0,14	
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	
груша ТК № 5	190	0,57	0,00	0,42	0,42	18,54	71,75	26,89	16,99	22,65	3,26	0	2,83	0,57	0,03	7,08	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>24,07</b>	<b>18,45</b>	<b>35,67</b>	<b>0,42</b>	<b>105,50</b>	<b>824,47</b>	<b>369,5</b>	<b>65,4</b>	<b>379,3</b>	<b>4,77</b>	<b>176,1</b>	<b>323,04</b>	<b>2,03</b>	<b>0,19</b>	<b>8,32</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из моркови с курагой и изюмом №18	100	1,75	0,00	0,11	0,00	27,83	107,58	37,71	39,56	56,59	0,88	0	1565,88	0,92	0,06	4,12	
Филе минтая с соусом №79, сб.2021	90/40	16,62	16,17	2,44	0,04	3,64	102,81	27,47	26,02	147,8	0,53	19,55	103,87	1,12	0,08	0,36	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	180	10,32	0,02	6,63	0,00	54,02	303,27	16,74	158,4	232	5,43	28,7	33,44	0,72	0,3	0	
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>32,89</b>	<b>16,19</b>	<b>9,71</b>	<b>0,57</b>	<b>132,36</b>	<b>718,86</b>	<b>97,24</b>	<b>242,1</b>	<b>483,2</b>	<b>7,98</b>	<b>48,26</b>	<b>1703,32</b>	<b>3,46</b>	<b>0,53</b>	<b>5,6</b>	
<b>перед сном</b>																	
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	
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>6,03</b>	<b>6,03</b>	<b>2,21</b>	<b>0,00</b>	<b>8,67</b>	<b>81,76</b>	<b>182,3</b>	<b>22,05</b>	<b>139,7</b>	<b>0,15</b>	<b>14,7</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>102,23</b>	<b>60,33</b>	<b>104,65</b>	<b>14,82</b>	<b>498,15</b>	<b>3259,70</b>	<b>1103</b>	<b>528,4</b>	<b>1717</b>	<b>23,4</b>	<b>388,7</b>	<b>2909,92</b>	<b>19,51</b>	<b>1,31</b>	<b>81,69</b>	

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

Медсестра А (Кузьмина О.В.)



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



**МЕНЮ на 26.12.2022г. 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Каша ячневая молочная вязкая, №194, сб. 2021	200	6,74	2,63	7,81	0,00	38,02	243,81	141,6	32,2	211,8	0,86	49,8	56,12	0,7	0,13	0,48	
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	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	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>16,49</b>	<b>5,72</b>	<b>25,26</b>	<b>0,79</b>	<b>169,40</b>	<b>946,98</b>	<b>290,5</b>	<b>93,38</b>	<b>389,9</b>	<b>6,25</b>	<b>119,6</b>	<b>143,42</b>	<b>1,78</b>	<b>0,28</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</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	
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	
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	200	4,49	0,00	6,40	0,00	23,04	157,85	101,5	36,64	72,54	1,42	0	101,34	3,43	0,06	42,52	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
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>24,66</b>	<b>14,21</b>	<b>34,87</b>	<b>13,10</b>	<b>92,86</b>	<b>762,90</b>	<b>184,3</b>	<b>121,5</b>	<b>369</b>	<b>4,91</b>	<b>37,41</b>	<b>892,75</b>	<b>13,28</b>	<b>0,32</b>	<b>68,84</b>	
<b>Полдник</b>																	
Ватрушка французская со сметаной № 279 сб. 2021	170/30	17,76	12,34	29,31	0,00	77,95	641,47	120,1	22,75	191,7	1,33	150,9	273,86	1,47	0,1	0,14	
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	
груша ТК № 5	190	0,57	0,00	0,42	0,42	18,54	71,75	26,89	16,99	22,65	3,26	0	2,83	0,57	0,03	7,08	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>24,07</b>	<b>18,45</b>	<b>35,67</b>	<b>0,42</b>	<b>105,50</b>	<b>824,47</b>	<b>369,5</b>	<b>65,4</b>	<b>379,3</b>	<b>4,77</b>	<b>176,1</b>	<b>323,04</b>	<b>2,03</b>	<b>0,19</b>	<b>8,32</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из моркови с курагой и изюмом №18	100	1,75	0,00	0,11	0,00	27,83	107,58	37,71	39,56	56,59	0,88	0	1565,88	0,92	0,06	4,12	
Филе минтая припущенное №79, сб.2021	130/40	23,75	23,25	2,71	0,04	3,97	134,85	36,73	36,94	210,9	0,73	23,24	140,79	1,57	0,11	0,47	
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021	200	11,47	0,03	7,37	0,00	60,02	336,97	18,6	176	257,7	6,03	31,89	37,15	0,8	0,34	0	
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>42,19</b>	<b>23,28</b>	<b>10,85</b>	<b>0,70</b>	<b>145,44</b>	<b>816,68</b>	<b>111,4</b>	<b>274,9</b>	<b>583,4</b>	<b>9,05</b>	<b>55,13</b>	<b>1743,96</b>	<b>4,17</b>	<b>0,61</b>	<b>5,71</b>	
<b>перед сном</b>																	
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	
<b>Итого за 'перед сном'</b>		<b>7,23</b>	<b>7,23</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>	<b>10,41</b>	<b>98,11</b>	<b>218,7</b>	<b>26,46</b>	<b>167,6</b>	<b>0,18</b>	<b>17,64</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>114,64</b>	<b>68,89</b>	<b>109,29</b>	<b>15,01</b>	<b>523,60</b>	<b>3449,14</b>	<b>1174</b>	<b>581,6</b>	<b>1889</b>	<b>25,2</b>	<b>406</b>	<b>3121,17</b>	<b>21,27</b>	<b>1,46</b>	<b>88,92</b>	

Завпроизводством:

*Sal*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*sk*

(Кузьмина О.В.)







Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 26.12.2022г. 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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
Каша ячневая молочная вязкая, №194, сб. 2021	200	6,74	2,63	7,81	0,00	38,02	243,81	141,6	32,2	211,8	0,86	49,8	56,12	0,7	0,13	0,48	
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	
конфеты шоколадные сб.2021	80	1,20	0,00	5,76	0,00	65,44	305,31	14,4	21,6	32,8	1,28	0	0	0	0,01	0	
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	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,73</b>	<b>12,95</b>	<b>27,70</b>	<b>0,59</b>	<b>159,20</b>	<b>958,61</b>	<b>495,3</b>	<b>111,8</b>	<b>543,5</b>	<b>3,62</b>	<b>137,3</b>	<b>161,42</b>	<b>1,58</b>	<b>0,31</b>	<b>2,05</b>	
Обед																	
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	
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	
Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г.	120	13,06	12,86	16,40	12,92	13,67	252,61	14,67	21,94	118,7	0,94	0	0	6,37	0,03	0,06	
Капуста тушеная №148, сб. 2021	200	4,49	0,00	6,40	0,00	23,04	157,85	101,5	36,64	72,54	1,42	0	101,34	3,43	0,06	42,52	
Компот из апельсинов №308, сб. 2021	200	0,47	0,00	0,09	0,00	18,54	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8	
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	190	0,57	0,00	0,42	0,42	18,54	71,75	26,89	16,99	22,65	3,26	0	2,83	0,57	0,03	7,08	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,92</b>	<b>14,21</b>	<b>35,61</b>	<b>13,84</b>	<b>129,07</b>	<b>919,04</b>	<b>218,1</b>	<b>148,5</b>	<b>416,1</b>	<b>8,71</b>	<b>37,41</b>	<b>895,52</b>	<b>14,28</b>	<b>0,4</b>	<b>75,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,64</b>	<b>27,16</b>	<b>63,31</b>	<b>14,43</b>	<b>288,28</b>	<b>1877,65</b>	<b>713,3</b>	<b>260,4</b>	<b>959,5</b>	<b>12,3</b>	<b>174,7</b>	<b>1056,94</b>	<b>15,86</b>	<b>0,71</b>	<b>77,98</b>	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)