

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

**МЕНЮ на 28.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PD,мкг	TD,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	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 белокочанной капусты №6, сб.2021	80	1,72	0,00	3,61	0,00	10,12	75,35	48,1	16,49	30,19	0,61	0	189,34	1,96	0,02	17,32	
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>24,57</b>	<b>17,72</b>	<b>38,08</b>	<b>0,79</b>	<b>77,98</b>	<b>741,83</b>	<b>280,8</b>	<b>80,95</b>	<b>401,1</b>	<b>7,55</b>	<b>299,1</b>	<b>659,02</b>	<b>3,84</b>	<b>0,23</b>	<b>22,05</b>	
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68	
Колбасы из куриной грудки №136, сб. 2021	90	13,46	11,33	18,67	0,11	14,92	281,28	19,11	17,83	125,3	1,45	83,61	106,72	0,78	0,06	0,35	
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	
Нанижок 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	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>21,47</b>	<b>12,40</b>	<b>28,70</b>	<b>0,32</b>	<b>87,94</b>	<b>685,01</b>	<b>100,3</b>	<b>91,31</b>	<b>329,3</b>	<b>4,44</b>	<b>126</b>	<b>667,47</b>	<b>1,54</b>	<b>0,36</b>	<b>27,41</b>	
<b>Полдник</b>																	
Пирожки печеные с яблоками №263, сб.2021	90	5,46	1,01	4,75	0,00	41,49	226,93	17,03	9,88	52,08	1,27	25,17	4,68	0,16	0,07	1,25	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
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 'Полдник'</b>		<b>12,19</b>	<b>7,03</b>	<b>7,65</b>	<b>0,70</b>	<b>70,46</b>	<b>393,88</b>	<b>227,3</b>	<b>47,68</b>	<b>211</b>	<b>5,27</b>	<b>39,87</b>	<b>28,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,17</b>	<b>19,63</b>	
<b>Ужин</b>																	
Салат из сырых овощей №22, сб.2021	80	1,23	0,00	3,60	0,01	6,03	58,16	28,48	14,15	28,94	0,5	0	290,53	0,21	0,03	18,98	
Макаронь. запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	200	9,25	4,66	11,53	0,00	31,48	265,94	62,9	13,67	111	1,31	91,37	35,3	0,05	0,07	0,18	
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	
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>13,14</b>	<b>4,66</b>	<b>15,48</b>	<b>0,36</b>	<b>63,50</b>	<b>439,41</b>	<b>99,15</b>	<b>38,59</b>	<b>168,3</b>	<b>2,49</b>	<b>91,37</b>	<b>325,82</b>	<b>0,69</b>	<b>0,15</b>	<b>19,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>71,37</b>	<b>41,81</b>	<b>89,91</b>	<b>2,17</b>	<b>299,89</b>	<b>2260,13</b>	<b>707,5</b>	<b>258,5</b>	<b>1110</b>	<b>19,8</b>	<b>556,3</b>	<b>1680,74</b>	<b>6,58</b>	<b>0,91</b>	<b>88,26</b>	

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

**МЕНЮ на 28.10.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PD, мкг	TD, мкг	B1, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>																
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	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 белокочанной капусты №6, сб.2021	100	2,15	0,00	4,51	0,00	12,65	94,19	60,12	20,61	37,74	0,76	0	236,68	2,45	0,03	21,65
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>29,63</b>	<b>22,64</b>	<b>46,47</b>	<b>0,79</b>	<b>81,34</b>	<b>849,77</b>	<b>324,6</b>	<b>90,41</b>	<b>479,2</b>	<b>8,5</b>	<b>375,6</b>	<b>833,78</b>	<b>4,59</b>	<b>0,26</b>	<b>26,45</b>
<b>Обед</b>																
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6
Котлеты из куриной грудки №136, сб. 2021	90	13,46	11,33	18,67	0,11	14,92	281,28	19,11	17,83	125,3	1,45	83,61	106,72	0,78	0,06	0,35
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
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	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>23,10</b>	<b>12,56</b>	<b>30,44</b>	<b>0,40</b>	<b>98,63</b>	<b>748,03</b>	<b>114,6</b>	<b>105,9</b>	<b>369,9</b>	<b>5,09</b>	<b>133</b>	<b>800,47</b>	<b>1,73</b>	<b>0,42</b>	<b>32,17</b>
<b>Полдник</b>																
Пирожки печеные с яблоками №263, сб.2021	90	5,46	1,01	4,75	0,00	41,49	226,93	17,03	9,88	52,08	1,27	25,17	4,68	0,16	0,07	1,25
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5
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 'Полдник'</b>		<b>13,39</b>	<b>8,24</b>	<b>8,09</b>	<b>0,70</b>	<b>72,20</b>	<b>410,23</b>	<b>263,8</b>	<b>52,09</b>	<b>238,9</b>	<b>5,3</b>	<b>42,81</b>	<b>31,43</b>	<b>0,51</b>	<b>0,17</b>	<b>19,81</b>
<b>Ужин</b>																
Салат из сырых овощей №22, сб.2021	100	1,54	0,00	4,50	0,02	7,54	72,70	35,6	17,68	36,17	0,62	0	363,16	0,26	0,03	23,72
Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	200	9,25	4,66	11,53	0,00	31,48	265,94	62,9	13,67	111	1,31	91,37	35,3	0,05	0,07	0,18
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>16,03</b>	<b>4,66</b>	<b>16,70</b>	<b>0,69</b>	<b>81,86</b>	<b>534,15</b>	<b>113,8</b>	<b>52,91</b>	<b>204</b>	<b>3,27</b>	<b>91,37</b>	<b>398,46</b>	<b>1,18</b>	<b>0,21</b>	<b>23,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>82,16</b>	<b>48,10</b>	<b>101,70</b>	<b>2,58</b>	<b>334,04</b>	<b>2542,18</b>	<b>816,8</b>	<b>301,3</b>	<b>1292</b>	<b>22,2</b>	<b>642,7</b>	<b>2064,14</b>	<b>8,01</b>	<b>1,06</b>	<b>102,3</b>

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 28.10.2022г. школа 7-11 лет**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-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	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	150	13,89	14,77	22,46	0,00	2,49	267,31	95,4	16,01	211,9	2,38	229,3	382,3	0,79	0,07	0,21	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	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	
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 'Завтрак'</b>		<b>27,88</b>	<b>23,75</b>	<b>36,47</b>	<b>0,59</b>	<b>55,94</b>	<b>661,76</b>	<b>401</b>	<b>78,51</b>	<b>496,5</b>	<b>4,29</b>	<b>313,8</b>	<b>484,68</b>	<b>1,68</b>	<b>0,23</b>	<b>1,61</b>	
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	80	1,53	0,00	2,07	0,09	9,15	57,55	19,67	19,8	46,73	0,65	0	329,35	0,15	0,08	9,81	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	200	2,10	0,26	2,12	0,00	13,87	81,68	12,03	14,19	40,49	0,62	16,8	179,46	0,24	0,06	3,68	
Котлеты из куриной грудки №136, сб. 2021	90	13,46	11,33	18,67	0,11	14,92	281,28	19,11	17,83	125,3	1,45	83,61	106,72	0,78	0,06	0,35	
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 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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>23,97</b>	<b>12,40</b>	<b>29,61</b>	<b>1,24</b>	<b>120,09</b>	<b>826,77</b>	<b>132,9</b>	<b>113,8</b>	<b>365,1</b>	<b>8,66</b>	<b>126</b>	<b>676,18</b>	<b>2,18</b>	<b>0,45</b>	<b>44,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,85</b>	<b>36,15</b>	<b>66,09</b>	<b>1,83</b>	<b>176,03</b>	<b>1488,53</b>	<b>533,9</b>	<b>192,4</b>	<b>861,6</b>	<b>13</b>	<b>439,8</b>	<b>1160,86</b>	<b>3,86</b>	<b>0,68</b>	<b>46,52</b>	

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

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)


Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Басв


**МЕНЮ на 28.10.2022г. 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	А,мг	РD,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный №234, сб.2021	200	18,52	19,69	29,95	0,00	3,33	356,41	127,2	21,34	282,5	3,17	305,7	509,74	1,06	0,09	0,28	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	3,27	2,90	3,13	0,00	14,35	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	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	
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>33,72</b>	<b>29,88</b>	<b>44,40</b>	<b>0,59</b>	<b>58,51</b>	<b>767,22</b>	<b>469,2</b>	<b>88,26</b>	<b>595,1</b>	<b>5,12</b>	<b>393,2</b>	<b>615,11</b>	<b>1,94</b>	<b>0,26</b>	<b>1,86</b>	
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной №42, сб.2021	100	1,92	0,00	2,59	0,11	11,44	71,94	24,58	24,75	58,42	0,82	0	411,69	0,19	0,1	12,26	
Суп картофельный с клецками №64, сб.2021	250	2,63	0,32	2,66	0,00	17,34	102,10	15,04	17,74	50,62	0,77	21	224,33	0,3	0,08	4,6	
Котлеты из куриной грудки №136, сб. 2021	90	13,46	11,33	18,67	0,11	14,92	281,28	19,11	17,83	125,3	1,45	83,61	106,72	0,78	0,06	0,35	
Картофельное пюре № 146, сб. 2021	200	4,07	0,91	6,34	0,00	28,90	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84	
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 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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	175	0,70	0,00	0,70	0,70	20,30	85,19	28	15,75	19,25	3,85	0	8,75	0,35	0,05	17,5	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>26,50</b>	<b>12,56</b>	<b>31,46</b>	<b>1,42</b>	<b>136,61</b>	<b>917,61</b>	<b>149,5</b>	<b>131,7</b>	<b>413,6</b>	<b>9,48</b>	<b>133</b>	<b>809,16</b>	<b>2,51</b>	<b>0,53</b>	<b>49,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,21</b>	<b>42,43</b>	<b>75,86</b>	<b>2,01</b>	<b>195,11</b>	<b>1684,83</b>	<b>618,7</b>	<b>220</b>	<b>1009</b>	<b>14,6</b>	<b>526,2</b>	<b>1424,27</b>	<b>4,45</b>	<b>0,79</b>	<b>51,53</b>	

Заготовлено:

 (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

 (Кузьмина О.В.)