

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

МЕНЮ на 29.09.2025 г. 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2025	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2025	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.2025г.	70/10	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
Апельсин сб.2025г.	230	0,57	0,00	0,13	0,13	6,51	28,13	21,51	8,22	14,55	0,19	0	5,06	0,13	0,03	37,95
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.2025г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		14,64	5,30	17,95	1,05	102,08	620,04	253,7	66,21	254,3	4,87	109,3	119,04	1,42	0,24	42,87
Обед																
Салат "Пестрый" №33, сб.2025	60	0,73	0,00	2,74	0,00	7,74	55,23	16,97	9,87	18,42	0,86	0	1,81	1,4	0,01	1,05
Уха с крупой №71, сб.2025 г.	200	4,27	2,79	0,44	0,40	12,14	68,23	13,07	18,78	71,67	0,65	0,9	3,26	0,26	0,07	3,91
Котлеты № 99, сб. шк. 2025 г.	100	14,50	13,87	6,63	0,32	14,64	175,76	33,07	25,16	128,9	1,16	2,59	7,92	0,45	0,05	0,05
Соус томатный №248, сб. 2025	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,92	30,30	2,35	3,59	6,68	0,16	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2025	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	0
Компот из изюма с вит.С №310, сб.2025	200	0,34	0,00	0,00	0,00	22,75	86,82	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2025г.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01	0
Итого за 'Обед'		30,81	16,69	17,45	0,98	117,37	726,66	85,92	198,2	443,7	7,96	36,38	122,25	3,16	0,44	6,1
Полдник																
Блины, № 257, сб. 2025	100	7,10	3,10	12,59	0,00	32,50	270,53	85,64	14,91	97,23	0,67	50,81	40,81	0,06	0,07	0,36
Соус фруктовый из кураги(абрикосовый) №253, сб.2025	30	0,16	0,00	0,01	0,00	3,71	14,01	4,69	3,01	4,19	0,1	0	19,24	0,18	0	0,05
Чай с сахаром №300, сб. 2025	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		7,34	3,10	12,62	0,02	45,34	319,65	90,6	17,93	101,4	0,79	50,81	60,05	0,24	0,08	0,41
Ужин																
Помидоры свежие порц.ТК № 8	60	0,66	0,00	0,12	0,12	3,12	15,56	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2025	100	15,22	14,88	6,62	0,00	3,09	132,65	39,57	21,03	162,4	1,04	72,99	98,27	0,57	0,07	0,54
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2025	160	3,09	0,02	3,83	0,00	25,59	147,98	15,03	33,49	85,19	1,32	23,02	30,34	0,2	0,14	6,47
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2025г.	40	2,98	0,00	0,35	0,35	18,38	90,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток яблочный №320, сб. 2025	200	0,09	0,00	0,09	0,00	16,26	62,88	3,92	1,96	2,39	0,52	0	1,25	0,05	0,01	1
Итого за 'Ужин'		22,05	14,90	11,01	0,47	66,44	449,25	66,91	68,47	265,6	3,42	96,01	209,65	1,24	0,25	23,01
второй ужин																
Йогурт №297 сб. 2025	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2025г.	25	1,29	0,00	0,16	0,16	8,43	40,10	3,76	5,39	14,21	0,33	0	0	0,22	0,03	0
Итого за 'второй ужин '		6,41	5,12	5,81	0,16	15,48	142,94	215,4	30,09	181,8	0,5	35,28	39,6	0,22	0,08	1,23
Итого за день		81,24	45,11	64,84	2,68	346,71	2258,54	712,6	380,9	1247	17,5	327,8	550,59	6,28	1,08	73,63

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 29.09.2025 г. интернат с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углероды, 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																
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2025	180	5,37	2,65	7,21	0,00	27,47	194,37	113,6	16,91	99,63	0,37	47,42	32,01	0,05	0,06	0,48
Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2025	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. 2025г	90/10	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
Апельсин сб. 2025г.	230	0,57	0,00	0,13	0,13	6,51	28,13	21,51	8,22	14,55	0,19	0	5,06	0,13	0,03	37,95
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. 2025г.	20	1,03	0,00	0,13	0,13	6,74	32,08	3,01	4,31	11,37	0,26	0	0	0,17	0,02	0
Итого за 'Завтрак'		15,53	5,74	19,15	1,05	106,66	652,43	272,6	69,03	270,9	4,93	117,2	124,37	1,43	0,25	42,95
Обед																
Салат "Пестрый" №33, сб. 2025	100	1,22	0,00	4,56	0,00	12,90	92,04	28,28	16,45	30,69	1,44	0	3,02	2,34	0,01	1,75
Уха с крупой №71, сб. 2025 г.	250	5,34	3,48	0,55	0,50	15,18	85,29	16,34	23,47	89,59	0,81	1,12	4,08	0,32	0,09	4,89
Котлеты № 99, сб. шк. 2025 г.	110	15,95	15,25	7,29	0,35	16,10	193,34	36,37	27,68	141,8	1,27	2,85	8,71	0,49	0,06	0,05
Соус томатный №248, сб. 2025	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,92	30,30	2,35	3,59	6,68	0,16	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2025	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
Компот из изюма с вит.С №310, сб. 2025	200	0,34	0,00	0,00	0,00	22,75	86,82	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2025г.	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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2025г.	60	0,49	0,00	0,09	0,09	3,06	14,21	2,57	3,45	11,61	0,29	0	0,08	0,11	0,01	0
Итого за 'Обед'		36,73	18,77	21,31	1,27	143,79	885,48	110,5	243,9	540,7	10,1	41,65	130,66	4,53	0,54	7,79
Полдник																
Блины, № 257, сб. 2025	120	8,53	3,72	15,11	0,00	39,00	324,64	102,8	17,89	116,7	0,8	60,98	48,98	0,08	0,09	0,43
Соус фруктовый из кураги(абрикосовый) №253, сб. 2025	30	0,16	0,00	0,01	0,00	3,71	14,01	4,69	3,01	4,19	0,1	0	19,24	0,18	0	0,05
Чай с сахаром №300, сб. 2025	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,14	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		8,76	3,72	15,14	0,02	51,84	373,76	107,7	20,91	120,9	0,92	60,98	68,21	0,26	0,09	0,48
Ужин																
Помидоры свежие порц. ТК № 8	60	0,66	0,00	0,12	0,12	3,12	15,56	8,4	12	15,6	0,54	0	79,8	0,42	0,04	15
Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб. 2025	120	18,26	17,86	7,94	0,00	3,70	159,18	47,49	25,23	194,9	1,25	87,59	117,92	0,69	0,09	0,65
Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2025	180	3,48	0,02	4,31	0,00	28,79	166,48	16,91	37,67	95,83	1,48	25,9	34,13	0,23	0,15	7,28
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2025г.	60	4,47	0,00	0,53	0,53	27,58	135,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Напиток яблочный №320, сб. 2025б/с	200	0,09	0,00	0,09	0,00	16,26	62,88	3,92	1,96	2,39	0,52	0	1,25	0,05	0,01	1
Итого за 'Ужин'		26,97	17,88	12,99	0,65	79,45	539,36	76,71	76,86	308,8	3,79	113,5	233,1	1,38	0,28	23,93
второй ужин																
Йогурт №297 сб. 2025	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2025г.	25	1,29	0,00	0,16	0,16	8,43	40,10	3,76	5,39	14,21	0,33	0	0	0,22	0,03	0
Итого за 'второй ужин'		6,97	5,68	6,44	0,16	16,27	154,37	239	32,83	200,4	0,52	39,2	44	0,22	0,08	1,37
Итого за день		94,96	51,81	75,03	3,15	398,01	2605,40	806,5	443,5	1442	20,3	372,5	600,35	7,81	1,25	76,52

Запроизводством: ЖК (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра ЖК (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев



МЕНЮ на 29.09.2025 г. 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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2025	150	4,48	2,21	6,01	0,00	22,89	161,97	94,63	14,09	83,02	0,31	39,51	26,68	0,04	0,05	0,4
Кофейный напиток на молоке №304, сб. 2025	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. 2025г.	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
Апельсин сб. 2025г.	230	0,57	0,00	0,13	0,13	6,51	28,13	21,51	8,22	14,55	0,19	0	5,06	0,13	0,03	37,95
Итого за 'Завтрак'		12,60	5,30	17,62	0,71	74,74	501,48	236,7	53,9	228,9	1,81	109,3	119,04	1,05	0,2	38,87
Обед																
Салат "Пестрый" №33, сб. 2025	60	0,73	0,00	2,74	0,00	7,74	55,23	16,97	9,87	18,42	0,86	0	1,81	1,4	0,01	1,05
Уха с крупой №71, сб. 2025 г.	200	4,27	2,79	0,44	0,40	12,14	68,23	13,07	18,78	71,67	0,65	0,9	3,26	0,26	0,07	3,91
Котлеты № 99, сб. shk. 2025 г.	90	13,05	12,48	5,97	0,29	13,17	158,18	29,76	22,64	116	1,04	2,33	7,13	0,4	0,05	0,04
Соус томатный №248, сб. 2025	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,92	30,30	2,35	3,59	6,68	0,16	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2025	150	8,60	0,02	5,52	0,00	45,02	252,73	13,95	132	193,3	4,52	23,92	27,86	0,6	0,25	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
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб. 2025г.	30	1,55	0,00	0,20	0,20	10,11	48,12	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0	0,26	0,03	0
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб. 2025г.	40	0,32	0,00	0,06	0,06	2,04	9,48	1,72	2,3	7,74	0,19	0	0,05	0,07	0,01	0
Итого за 'Обед'		30,02	15,30	16,99	1,15	113,75	708,74	96,32	203,7	444,9	10,6	36,12	121,46	3,31	0,45	10,1
Итого за день		42,62	20,60	34,61	1,86	188,49	1210,22	333	257,6	673,7	12,4	145,5	240,5	4,36	0,65	48,97

Завпроизводством: Ж1- (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра Ж2 (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 29.09.2025 г. 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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2025	180	5,37	2,65	7,21	0,00	27,47	194,37	113,6	16,91	99,63	0,37	47,42	32,01	0,05	0,06	0,48
Кофейный напиток на молоке №304,сб.2025	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.2025г.	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
Апельсин сб.2025г.	230	0,57	0,00	0,13	0,13	6,51	28,13	21,51	8,22	14,55	0,19	0	5,06	0,13	0,03	37,95
Итого за 'Завтрак'		13,50	5,74	18,82	0,71	79,32	533,87	255,6	56,71	245,5	1,87	117,2	124,37	1,06	0,21	38,95
Обед																
Салат "Пестрый" №33, сб.2025	100	1,22	0,00	4,56	0,00	12,90	92,04	28,28	16,45	30,69	1,44	0	3,02	2,34	0,01	1,75
Уха с крупой №71, сб.2025 г.	250	5,34	3,48	0,55	0,50	15,18	85,29	16,34	23,47	89,59	0,81	1,12	4,08	0,32	0,09	4,89
Котлеты № 99, сб. shk. 2025 г.	100	14,50	13,87	6,63	0,32	14,64	175,76	33,07	25,16	128,9	1,16	2,59	7,92	0,45	0,05	0,05
Соус томатный №248, сб. 2025	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,92	30,30	2,35	3,59	6,68	0,16	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09
Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2025	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
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.2025г.	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
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2025г.	60	4,47	0,00	0,53	0,53	27,58	135,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		39,92	17,39	21,29	1,88	164,69	988,61	118,3	245,9	530,2	12,5	41,39	129,8	4,58	0,54	11,78
Итого за день		53,42	23,13	40,11	2,59	244,01	1522,48	373,9	302,6	775,7	14,3	158,6	254,17	5,64	0,75	50,73

Завпроизводством:

Хурматуллина Р.М.

Медсестра

Кузьмина О.В.