



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

**МЕНЮ на 29.12.2022г. 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																	
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	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	6,41	6,24	6,37	0,00	19,27	155,80	230	35,06	182	0,67	25,8	47,37	0,01	0,06	1,12	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	50/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	190	0,76	0,00	0,76	0,76	22,04	92,49	30,4	17,1	20,9	4,18	0	9,5	0,38	0,06	19	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>29,12</b>	<b>11,42</b>	<b>25,99</b>	<b>1,28</b>	<b>193,74</b>	<b>1087,60</b>	<b>501,4</b>	<b>277,8</b>	<b>656,5</b>	<b>13,4</b>	<b>98,85</b>	<b>141,62</b>	<b>1,96</b>	<b>0,56</b>	<b>20,26</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками № 8, сб.2021	100	1,84	0,00	4,58	0,00	11,88	91,23	48,54	16,5	30,62	1,08	0	4,45	2,36	0,03	19,55	
Свекольник с мясом №70 сб.2021	250/25	9,47	7,72	10,10	0,00	17,76	193,93	36,5	35,28	125,9	2,33	14,16	232,91	0,4	0,07	4,97	
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 рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0	
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0	
мандарины сб.2021г.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>34,94</b>	<b>23,48</b>	<b>35,79</b>	<b>7,63</b>	<b>148,63</b>	<b>1033,82</b>	<b>197,6</b>	<b>135,7</b>	<b>438,1</b>	<b>5,86</b>	<b>58,48</b>	<b>411,86</b>	<b>7,14</b>	<b>0,34</b>	<b>96,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>64,06</b>	<b>34,90</b>	<b>61,79</b>	<b>8,91</b>	<b>342,37</b>	<b>2121,42</b>	<b>699</b>	<b>413,5</b>	<b>1095</b>	<b>19,2</b>	<b>157,3</b>	<b>553,48</b>	<b>9,09</b>	<b>0,89</b>	<b>116,7</b>	

Запроизводством: Таб (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 29.12.2022г. 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 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	
Какао с молоком № 306, сб.2021	200	6,41	6,24	6,37	0,00	19,27	155,80	230	35,06	182	0,67	25,8	47,37	0,01	0,06	1,12	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г.	50/20	9,28	5,15	5,74	0,52	26,97	197,03	208	28,03	163,1	1,18	41,16	47,6	0,77	0,09	0,14	
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	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	190	0,76	0,00	0,76	0,76	22,04	92,49	30,4	17,1	20,9	4,18	0	9,5	0,38	0,06	19	
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>29,12</b>	<b>11,42</b>	<b>25,99</b>	<b>1,28</b>	<b>193,74</b>	<b>1087,60</b>	<b>501,4</b>	<b>277,8</b>	<b>656,5</b>	<b>13,4</b>	<b>98,85</b>	<b>141,62</b>	<b>1,96</b>	<b>0,56</b>	<b>20,26</b>	
Обед																	
Салат из белокочанной капусты с яблоками № 8, сб.2021	80	1,47	0,00	3,67	0,00	9,50	72,98	38,83	13,2	24,5	0,86	0	3,56	1,89	0,02	15,64	
Свекольник с мясом №70 сб.2021	200/25	8,97	7,66	9,21	0,00	14,21	170,87	29,84	29,76	113,8	2,05	11,33	186,33	0,35	0,06	3,97	
Котлеты рыбные с соусом №83 сб.2021	90/40	11,52	10,20	9,42	0,15	16,43	195,91	48,93	36,65	149,6	0,89	12,83	104,51	3,82	0,07	1,28	
Каша рисовая рассыпчатая №187, сб. 2021	180	4,31	0,02	4,55	0,00	45,55	241,04	5,42	29,7	88,08	0,62	28,7	31,77	0,3	0,04	0	
Компот из изюма №310, сб.2021	200	0,35	0,00	0,00	0,00	32,80	125,01	0,58	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	50	0,40	0,00	0,07	0,07	2,55	11,84	2,14	2,88	9,68	0,24	0	0,06	0,09	0,01	0	
мандарины сб.2021г.	185	1,48	0,00	0,37	0,37	17,39	75,11	64,75	20,35	31,45	0,19	0	18,5	0,37	0,11	70,3	
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>28,51</b>	<b>17,89</b>	<b>27,28</b>	<b>0,59</b>	<b>138,43</b>	<b>892,77</b>	<b>190,5</b>	<b>132,5</b>	<b>417,1</b>	<b>4,91</b>	<b>52,86</b>	<b>344,73</b>	<b>6,81</b>	<b>0,32</b>	<b>91,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,63</b>	<b>29,30</b>	<b>53,27</b>	<b>1,88</b>	<b>332,17</b>	<b>1980,37</b>	<b>691,9</b>	<b>410,4</b>	<b>1074</b>	<b>18,3</b>	<b>151,7</b>	<b>486,36</b>	<b>8,77</b>	<b>0,88</b>	<b>111,5</b>	

Завпроизводством:

*Р.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*О.В.*

(Кузьмина О.В.)

