

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

МЕНЮ на 30.09.2025 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2025	150	5,40	2,11	6,20	0,00	27,63	180,15	97,49	26,41	133,1	1,34	46,16	26,68	0,04	0,1	0,38
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 сыром №4, сб.2021г.	70/20	8,77	5,15	5,67	0,46	23,60	180,99	206,5	25,87	157,4	1,05	41,16	47,6	0,69	0,08	0,14
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1,00	0,00	4,79	0,00	6,55	69,42	24,25	13,99	27,51	0,89	0	1,41	2,26	0,01	1,41
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.2021г.	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'		20,48	10,16	20,12	0,79	99,47	644,20	453,8	99,65	435,3	6,91	99,32	97,76	3,37	0,26	6,45
Обед																
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	80	0,90	0,00	3,62	0,06	3,32	47,48	43,54	16,26	34,4	0,59	0	124,78	2,1	0,02	8,79
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	200	1,94	0,01	1,71	0,36	17,39	91,41	11,34	19,96	51,09	0,69	6,8	174,46	0,16	0,07	5,6
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	100	11,24	9,34	8,23	0,00	15,92	181,05	38,03	27,31	111,6	0,74	7,4	0	0	0,06	2,05
Картофель тушеный №146, сб. 2021	160	3,33	0,06	9,83	0,00	26,68	205,08	24,88	37,32	93,68	1,44	45,31	419,25	0,42	0,14	12,92
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0
Итого за 'Обед'		20,57	9,41	23,69	0,71	121,44	756,74	155,2	129	340,8	4,67	59,51	835,13	4,09	0,34	29,69
Полдник																
Суфле творожное запеченное со сметаной №435 сб. основное	150	8,22	6,80	8,51	0,21	21,88	196,30	70,99	11,38	90,96	0,53	56,11	85,29	0,5	0,04	0,09
Чай №300, сб. 2021-	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		8,30	6,80	8,52	0,23	21,93	196,89	70,99	11,38	90,96	0,53	56,11	85,29	0,5	0,04	0,09
Ужин																
Макаронник с мясом №124 сб.2021	160	16,17	12,31	15,21	0,00	28,49	314,26	19,92	22,67	132,5	1,48	66,43	106,21	0,9	0,07	0,22
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	30	0,24	0,00	0,04	0,04	1,53	7,11	1,29	1,73	5,81	0,14	0	0,04	0,05	0,01	0
Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	100	2,16	0,00	4,52	0,02	13,27	96,36	54,05	20,26	40,52	0,74	0	203,38	2,37	0,03	20,85
Итого за 'Ужин'		21,15	13,76	21,36	0,19	61,39	512,21	131,3	55,06	229,4	2,69	72,43	320,62	3,5	0,15	21,33
второй ужин																
Кефир №297 сб. 2021	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 ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г.	20	1,49	0,00	0,18	0,18	9,19	45,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'второй ужин'		6,61	5,12	5,82	0,18	16,25	147,93	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
Итого за день		77,10	45,26	79,52	2,10	320,48	2257,98	1023	319,8	1264	15	322,7	1378,4	11,46	0,84	58,79

Зав.производством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)

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

МЕНЮ на 30.09.2025 г. 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	C,мг
Завтрак																
Каша "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	180	6,48	2,53	7,44	0,00	33,15	216,17	117	31,7	159,7	1,6	55,39	32,01	0,05	0,12	0,46
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 сыром №4, сб.2021г	100/30	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
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2021	60	1,00	0,00	4,79	0,00	6,55	69,42	24,25	13,99	27,51	0,89	0	1,41	2,26	0,01	1,41
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.2021г.	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'		22,07	10,59	21,43	0,85	108,37	696,27	474,8	107,1	467,7	7,31	108,6	103,1	3,46	0,29	6,52
Обед																
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	1,13	0,00	4,53	0,07	4,15	59,35	54,43	20,33	43	0,73	0	155,98	2,62	0,02	10,99
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	2,43	0,01	2,14	0,45	21,74	114,26	14,18	24,95	63,86	0,86	8,5	218,07	0,2	0,08	7
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	120	13,49	11,21	9,88	0,00	19,11	217,26	45,63	32,78	133,9	0,89	8,88	0	0	0,08	2,46
Картофель тушеный №146, сб. 2021	160	3,33	0,06	9,83	0,00	26,68	205,08	24,88	37,32	93,68	1,44	45,31	419,25	0,42	0,14	12,92
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
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.	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
Итого за 'Обед'		24,21	11,28	26,77	0,91	134,20	848,45	178,9	146,8	394	5,36	62,69	909,96	4,78	0,39	33,69
Полдник																
Суфле творожное запеченное со сметаной №435 сб.	200	10,97	9,07	11,34	0,28	29,17	261,73	94,66	15,18	121,3	0,7	74,81	113,72	0,66	0,05	0,12
Чай №300, сб. 2021	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,05	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		11,04	9,07	11,36	0,30	29,23	262,33	94,66	15,18	121,3	0,7	74,81	113,72	0,66	0,05	0,12
Ужин																
Макаронник с мясом №124 сб.2021	230	23,24	17,70	21,87	0,00	40,96	451,75	28,64	32,58	190,5	2,12	95,5	152,67	1,29	0,11	0,32
Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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.2021г.	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
Салат из белокочанной капусты №16, сб.2021	100	2,16	0,00	4,52	0,02	13,27	96,36	54,05	20,26	40,52	0,74	0	203,38	2,37	0,03	20,85
Итого за 'Ужин'		28,82	19,15	28,09	0,27	77,74	668,11	142	67,7	294,9	3,52	101,5	367,1	4	0,19	21,43
второй ужин																
Кефир №297 сб. 2021	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 ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	30	2,23	0,00	0,26	0,26	13,79	67,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'второй ужин '		7,92	5,68	6,54	0,26	21,63	181,90	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за день		94,06	55,77	94,19	2,61	371,16	2657,06	1126	364,2	1464	17,1	386,8	1537,88	12,9	0,98	63,14

Запроизводством: ЖК (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра ЖК (Кузьмина О.В.)

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



МЕНЮ на 30.09.2025 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 "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	150	5,40	2,11	6,20	0,00	27,63	180,15	97,49	26,41	133,1	1,34	46,16	26,68	0,04	0,1	0,38
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 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
Кефир №297 сб. 2021	100	2,84	2,84	3,14	0,00	3,92	57,13	117,6	13,72	93,1	0,1	19,6	22	0	0,03	0,69
Итого за 'Завтрак'		20,80	13,01	18,20	0,52	72,87	529,39	531,7	89,22	481,3	3,19	118,9	118,35	0,82	0,25	1,73
Обед																
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	60	0,68	0,00	2,72	0,04	2,49	35,61	32,66	12,2	25,8	0,44	0	93,59	1,57	0,01	6,59
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	200	1,94	0,01	1,71	0,36	17,39	91,41	11,34	19,96	51,09	0,69	6,8	174,46	0,16	0,07	5,6
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	90	10,12	8,40	7,41	0,00	14,33	162,94	34,22	24,58	100,5	0,67	6,66	0	0	0,06	1,84
Картофель тушеный №146, сб. 2021	160	3,33	0,06	9,83	0,00	26,68	205,08	24,88	37,32	93,68	1,44	45,31	419,25	0,42	0,14	12,92
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г.	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
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	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
Итого за 'Обед'		19,30	8,48	21,98	0,71	119,53	729,14	141	122,8	323	4,5	58,77	803,94	3,59	0,33	27,28
Итого за день		40,10	21,48	40,18	1,24	192,40	1258,53	672,6	212	804,2	7,68	177,7	922,29	4,41	0,58	29,01

Завпроизводством: Лс (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

МЕНЮ на 30.09.2025 г. школа с 12 лет и старше

	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 "Артек" молочная жидкая №209, сб. 2021	180	6,48	2,53	7,44	0,00	33,15	216,17	117	31,7	159,7	1,6	55,39	32,01	0,05	0,12	0,46
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 сыром №4, сб.2021г	60/30	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
Кефир №297 сб. 2021	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03
Итого за 'Завтрак'		23,30	14,85	21,01	0,52	80,35	593,99	610	101,4	554,4	3,5	138	134,69	0,83	0,28	2,14
Обед																
Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021	100	1,13	0,00	4,53	0,07	4,15	59,35	54,43	20,33	43	0,73	0	155,98	2,62	0,02	10,99
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	2,43	0,01	2,14	0,45	21,74	114,26	14,18	24,95	63,86	0,86	8,5	218,07	0,2	0,08	7
Тефтели рыбные № 87, сб.2021	110	12,37	10,27	9,05	0,00	17,51	199,15	41,83	30,05	122,8	0,81	8,14	0	0	0,07	2,25
Картофель тушеный №146, сб. 2021	180	3,74	0,07	11,06	0,00	30,02	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
Компот из изюма и кураги №310, сб.2021	200	1,37	0,00	0,06	0,06	46,48	176,51	31,62	19,95	27,16	0,68	0	116,6	1,1	0,02	0,32
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.	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
Итого за 'Обед'		23,66	10,36	27,20	0,94	136,96	860,72	179,1	149,9	398,5	5,56	67,61	962,39	4,87	0,41	35,1
Итого за день		46,96	25,21	48,21	1,46	217,32	1454,70	789	251,3	952,9	9,07	205,6	1097,08	5,7	0,69	37,25

Запроизводством: (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра (Кузьмина О.В.)