

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



**МЕНЮ на 20.03.2024 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	В1,мг	С,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	
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	
Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г.	70	3,61	0,00	0,46	0,46	23,60	112,28	10,52	15,09	39,79	0,91	0	0	0,61	0,07	0	
Овощи натуральные свежие (порциями)	80	0,72	0,00	0,12	0,12	3,31	15,95	13,65	12,9	25,1	0,57	0	56,7	0,32	0,03	13,5	
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>19,29</b>	<b>14,77</b>	<b>23,25</b>	<b>0,79</b>	<b>59,13</b>	<b>517,12</b>	<b>133,8</b>	<b>52</b>	<b>290,8</b>	<b>6,69</b>	<b>229,3</b>	<b>439</b>	<b>1,91</b>	<b>0,19</b>	<b>17,71</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51	
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	200	2,58	0,26	3,84	0,78	17,02	111,24	22,01	26,15	68,7	0,88	15,8	190,46	0,3	0,09	5,61	
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	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89	
Компот из свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
Хлеб подовый "Уныш" №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>23,35</b>	<b>15,02</b>	<b>35,78</b>	<b>13,81</b>	<b>79,04</b>	<b>712,94</b>	<b>142,1</b>	<b>103,5</b>	<b>331,4</b>	<b>4,89</b>	<b>38,3</b>	<b>704,97</b>	<b>14,1</b>	<b>0,27</b>	<b>41,68</b>	
<b>Полдник</b>																	
йогурт №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	
вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,44</b>	<b>5,68</b>	<b>8,23</b>	<b>0,64</b>	<b>58,56</b>	<b>329,93</b>	<b>267,2</b>	<b>45,84</b>	<b>218,2</b>	<b>4,32</b>	<b>40</b>	<b>53,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>17,37</b>	
<b>Ужин</b>																	
Котлеты рубленные из птицы №136, сб. 2021	100	14,96	12,59	20,75	0,12	16,58	312,54	21,24	19,81	139,2	1,61	92,9	118,58	0,86	0,07	0,39	
Соус томатный №248, сб. 2021	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	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	180	6,36	0,02	4,23	0,00	40,98	226,87	10,76	8,53	47,2	0,86	17,22	31,77	0,97	0,08	0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>23,88</b>	<b>12,62</b>	<b>27,10</b>	<b>0,38</b>	<b>93,94</b>	<b>709,79</b>	<b>40,83</b>	<b>40,55</b>	<b>215,9</b>	<b>3,21</b>	<b>119,1</b>	<b>231,69</b>	<b>2,3</b>	<b>0,19</b>	<b>1,48</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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	
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	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,78</b>	<b>6,11</b>	<b>6,06</b>	<b>0,13</b>	<b>15,75</b>	<b>143,33</b>	<b>225,5</b>	<b>29,98</b>	<b>176,4</b>	<b>0,44</b>	<b>25,28</b>	<b>46,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>80,74</b>	<b>54,21</b>	<b>100,43</b>	<b>15,76</b>	<b>306,43</b>	<b>2413,11</b>	<b>809,4</b>	<b>271,8</b>	<b>1233</b>	<b>19,6</b>	<b>452</b>	<b>1475,22</b>	<b>19,08</b>	<b>0,86</b>	<b>79,33</b>	

Зав.производством:

*[Signature]*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*[Signature]*

(Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 20.03.2024 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	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	
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	
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	
Овощи натуральные свежис (порциями)	80	0,72	0,00	0,12	0,12	3,31	15,95	13,65	12,9	25,1	0,57	0	56,7	0,32	0,03	13,5	
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>24,44</b>	<b>19,69</b>	<b>30,81</b>	<b>0,86</b>	<b>63,34</b>	<b>622,26</b>	<b>167,1</b>	<b>59,49</b>	<b>367,1</b>	<b>7,61</b>	<b>305,7</b>	<b>566,44</b>	<b>2,26</b>	<b>0,23</b>	<b>17,78</b>	
<b>Обед</b>																	
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	120	4,25	2,29	12,58	0,00	10,96	170,63	23,79	24,2	84,3	0,98	27	523,69	5,57	0,1	3,01	
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	3,22	0,32	4,80	0,97	21,28	139,06	27,51	32,69	85,87	1,1	19,75	238,07	0,37	0,11	7,02	
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 свежих плодов №311, сб. 2021	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
Хлеб подовый "Уныш" №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>25,70</b>	<b>15,47</b>	<b>39,85</b>	<b>14,07</b>	<b>90,62</b>	<b>802,34</b>	<b>168,5</b>	<b>121,9</b>	<b>381,3</b>	<b>5,68</b>	<b>46,75</b>	<b>855,12</b>	<b>15,69</b>	<b>0,33</b>	<b>49,96</b>	
<b>Полдник</b>																	
йогурт №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	
вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0	
Яблоки ТК № 5 сб. 2021г.	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16	
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>7,44</b>	<b>5,68</b>	<b>8,23</b>	<b>0,64</b>	<b>58,56</b>	<b>329,93</b>	<b>267,2</b>	<b>45,84</b>	<b>218,2</b>	<b>4,32</b>	<b>40</b>	<b>53,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>17,37</b>	
<b>Ужин</b>																	
Котлеты рубленые из птицы №136, сб. 2021	120	17,95	15,10	24,89	0,15	19,90	375,05	25,49	23,77	167,1	1,93	111,5	142,3	1,03	0,08	0,47	
Соус томатный №248, сб. 2021	60	0,74	0,02	2,80	0,00	4,38	45,45	3,52	5,38	10,02	0,24	13,45	122,01	0,18	0,01	1,63	
Макаронные изделия отварные №227, сб.2021	200	7,07	0,03	4,70	0,00	45,53	252,08	11,96	9,48	52,44	0,96	19,14	35,3	1,08	0,08	0	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021	200	0,00	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
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	
<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>28,86</b>	<b>15,15</b>	<b>32,79</b>	<b>0,54</b>	<b>110,02</b>	<b>844,74</b>	<b>50,46</b>	<b>51,57</b>	<b>263,7</b>	<b>3,96</b>	<b>144,1</b>	<b>299,61</b>	<b>2,81</b>	<b>0,24</b>	<b>2,1</b>	
<b>второй ужин</b>																	
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	
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	
<b>Итого за 'второй ужин'</b>		<b>6,78</b>	<b>6,11</b>	<b>6,06</b>	<b>0,13</b>	<b>15,75</b>	<b>143,33</b>	<b>225,5</b>	<b>29,98</b>	<b>176,4</b>	<b>0,44</b>	<b>25,28</b>	<b>46,35</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>93,21</b>	<b>62,11</b>	<b>117,74</b>	<b>16,23</b>	<b>338,29</b>	<b>2742,60</b>	<b>878,8</b>	<b>308,7</b>	<b>1407</b>	<b>22</b>	<b>561,8</b>	<b>1820,72</b>	<b>21,53</b>	<b>1</b>	<b>88,31</b>	

Завпроизводством:

*[Signature]*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*[Signature]*

(Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 20.03.2024 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
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
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
йогурт №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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>20,81</b>	<b>19,03</b>	<b>27,51</b>	<b>0,35</b>	<b>34,37</b>	<b>468,31</b>	<b>279,6</b>	<b>47,37</b>	<b>379,9</b>	<b>3,21</b>	<b>258,7</b>	<b>415,3</b>	<b>1,22</b>	<b>0,16</b>	<b>1,24</b>
<b>Обед</b>																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	100	3,55	1,91	10,48	0,00	9,13	142,19	19,83	20,17	70,25	0,82	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	200	2,58	0,26	3,84	0,78	17,02	111,24	22,01	26,15	68,7	0,88	15,8	190,46	0,3	0,09	5,61
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	150	3,37	0,00	4,80	0,00	17,28	118,39	76,11	27,48	54,41	1,07	0	76	2,57	0,05	31,89
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.	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 подовый "Уныш" №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
вафли сб.2021-	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>27,12</b>	<b>15,02</b>	<b>37,37</b>	<b>14,23</b>	<b>125,80</b>	<b>924,22</b>	<b>161,1</b>	<b>119,1</b>	<b>372,5</b>	<b>7,86</b>	<b>39,1</b>	<b>704,13</b>	<b>14,79</b>	<b>0,33</b>	<b>44,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>47,93</b>	<b>34,06</b>	<b>64,88</b>	<b>14,58</b>	<b>160,17</b>	<b>1392,53</b>	<b>440,7</b>	<b>166,5</b>	<b>752,5</b>	<b>11,1</b>	<b>297,8</b>	<b>1119,43</b>	<b>16,01</b>	<b>0,49</b>	<b>45,31</b>

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 20.03.2024 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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
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
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
йогурт №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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>22,74</b>	<b>20,45</b>	<b>29,14</b>	<b>0,41</b>	<b>39,70</b>	<b>512,92</b>	<b>339,9</b>	<b>56,38</b>	<b>432,2</b>	<b>3,39</b>	<b>268,5</b>	<b>426,3</b>	<b>1,31</b>	<b>0,19</b>	<b>1,58</b>
<b>Обед</b>																
Салат "Студенческий" №41, сб.2021	120	4,25	2,29	12,58	0,00	10,96	170,63	23,79	24,2	84,3	0,98	27	523,69	5,57	0,1	3,01
Суп картофельный с крупой №63, сб.2021	250	3,22	0,32	4,80	0,97	21,28	139,06	27,51	32,69	85,87	1,1	19,75	238,07	0,37	0,11	7,02
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
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.	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 подовый "Уныш" №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
вафли сб.2021	40	1,12	0,00	1,32	0,00	32,16	137,78	6,4	4	14,4	0,6	0,8	1,2	0,28	0,01	0
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>30,36</b>	<b>15,47</b>	<b>41,55</b>	<b>14,59</b>	<b>143,21</b>	<b>1041,44</b>	<b>189,7</b>	<b>140,8</b>	<b>430,3</b>	<b>8,82</b>	<b>47,55</b>	<b>854,25</b>	<b>16,52</b>	<b>0,4</b>	<b>52,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,10</b>	<b>35,93</b>	<b>70,69</b>	<b>15,00</b>	<b>182,91</b>	<b>1554,36</b>	<b>529,6</b>	<b>197,2</b>	<b>862,4</b>	<b>12,2</b>	<b>316,1</b>	<b>1280,56</b>	<b>17,83</b>	<b>0,59</b>	<b>53,94</b>

Завпроизводством:



(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра



(Кузьмина О.В.)