

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



**МЕНЮ на 23.03.2021г. интернат 7-11 лет**

	Выход, г	Белок, 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, мкг	P3, мкг	T3, мкг	B1, мкг	C, мкг		
<b>Завтрак [735,7]</b>																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2014 г. 3	200	3,52	2,91	4,08	0,12	14,51	108,65	104,7	17,4	94,22	0,2	17,66	32,45	0,06	0,04	0,52		
Хлеб "Вкус Зордоя" с сыром	60/20	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	240,35	142	25,06	127	1,34	33,6	47,6	1,12	0,1	0,14		
яйцо отварное 6	52	6,60	6,60	5,98	0,00	0,36	81,62	28,6	6,24	99,84	1,3	130	135,2	0,31	0,04	0		
Кофейный напиток на молоке №286, сб.2014г.	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3		
Сок 1	203,7	1,02	0,00	0,20	0,20	20,57	87,27	14,06	8,15	14,26	2,85	0	0	0,2	0,02	4,07		
<b>Итого за прием 24</b>		24,12	16,99	18,23	0,91	88,76	617,07	410,8	70,85	425,4	5,82	211,3	248,25	1,8	0,24	6,03		
<b>Обед [830]</b>																		
Маринад овощной без томата №51, сб.2014 г.	80	0,94	0,00	7,11	8,08	7,87	98,69	19,1	22,62	37,89	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76		
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г	200/10	1,68	0,00	2,97	3,37	9,94	73,96	18,06	13,75	46,97	0,51	0	161,32	1,57	0,04	6,4		
Азу №94, сб.2014г.	60/50	16,98	16,42	21,93	8,87	2,76	276,68	14,03	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2		
Картофельное пюре №138, сб.шк. 2014 г.	150	3,05	0,68	4,76	0,51	20,05	137,31	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38		
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	200	4,27	0,00	0,07	0,07	32,03	128,82	39,8	24,94	33,95	0,83	0	145,75	1,38	0,02	0,4		
Хлеб ржаной 5	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	141,42	0,8	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0		
<b>Итого за прием 29</b>		29,21	17,09	37,80	21,87	99,38	856,88	155,1	151,1	506	8,58	21,29	1640	12,48	0,4	20,14		
<b>Полдник [514,8]</b>																		
Закуска из творога №223, сб. шк. 2014 г.	120/15	21,94	20,66	16,12	0,14	28,24	346,93	22,01	31,09	260,3	0,66	101,3	116,49	0,53	0,06	0,44		
Напиток морковно-яблочный №298, сб.шк. 2014г.	200	0,56	0,00	0,08	0,09	12,79	52,26	11,03	14,82	21,25	0,51	0	840,6	0,19	0,02	1,32		
груша 0	179,8	0,72	0,00	0,54	0,54	18,52	81,07	34,06	21,58	28,77	4,14	0	3,6	0,72	0,04	8,99		
<b>Итого за прием 23</b>		23,22	20,66	16,73	0,77	59,55	480,27	26,02	67,49	310,3	5,31	101,3	960,68	1,45	0,12	10,75		
<b>Ужин [591]</b>																		
Салат из свеклы с соусом №26, сб.2014 г.	80	1,04	0,00	4,63	5,26	12,60	93,89	19,02	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52		
сосиски отварные с соусом №124, сб.2014г.	41/30	8,28	8,51	15,50	0,03	2,46	182,80	23,85	11,8	103,1	1,31	6,75	15,6	0,48	0,02	0,23		
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	150	5,30	0,02	3,53	0,66	32,43	185,62	8,07	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	0		
Хлеб пшеничный с маслом	80/10	4,67	0,04	6,43	0,41	34,52	218,56	9,88	6,57	31,76	0,61	47,2	65,3	0,87	0,06	0		
Чай №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,01	0,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием 19</b>		19,38	8,57	30,10	6,38	82,02	681,39	61,02	36,74	196,3	3,36	68,3	108,68	4,51	0,15	0,75		
<b>Перед сном [150]</b>																		
Йогурт №279 сб.шк. 2014г.	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	17,04	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03		
<b>Итого за прием 4</b>		4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	17,04	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03		
<b>Итого за день 00</b>		100,19	67,58	107,57	29,93	335,59	2721,31	1002	346,7	1578	23,2	431,5	2990,6	20,23	0,95	38,71		

Завпроизводством:

*Леп*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Кузьмина*

(Кузьмина О.В.)

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



**МЕНЮ на 23.03.2021г. школа с 12 лет и старше**

	Выход, г	Белок, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. яиц	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P3, мкг	E, мкг	B1, мкг	C, мг		
<b>Завтрак [766]</b>																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2014 г.	250	4,40	3,64	5,10	0,15	18,13	135,81	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65		
Хлеб "Вкус Здоровья" с сыром	60/25	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	240,35	142	25,06	127	1,34	33,6	47,6	1,12	0,1	0,14		
Кофейный напиток на молоке №286, сб.2014г.	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3		
Пряники	51	0,22	0,22	0,05	0,00	4,39	18,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Йогурт №279 сб.шк. 2014г	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>22,72</b>	<b>16,45</b>	<b>18,77</b>	<b>0,73</b>	<b>82,90</b>	<b>596,23</b>	<b>607,3</b>	<b>85,5</b>	<b>502,4</b>	<b>1,9</b>	<b>121</b>	<b>160,76</b>	<b>1,3</b>	<b>0,24</b>	<b>3,32</b>		
<b>Обед [995]</b>																		
Маринад овощной без томата №51, сб.2014 г.	80	0,94	0,00	7,11	8,08	7,87	98,69	19,1	22,62	37,89	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76		
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г	250/10	2,11	0,00	3,71	4,22	12,43	92,45	23,32	17,18	58,71	0,64	0	201,65	4,96	0,04	8		
Азу №94, сб.2014 г.	65/60	17,75	17,16	22,93	9,28	2,89	289,25	14,98	24,83	185,6	2,72	0	9,41	4,63	0,05	1,25		
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	160	3,25	0,72	5,08	0,55	21,39	146,47	37,98	30,31	88,77	1,1	22,7	45,95	0,19	0,13	11,07		
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	250	1,59	0,00	0,09	0,09	40,04	161,03	49,23	31,17	42,43	1,04	0	182,19	1,72	0,03	0,5		
Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	123,75	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0		
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,35	0,35	29,52	140,47	7,8	5,63	26,13	0,51	0	0	0,66	0,05	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>34,23</b>	<b>17,89</b>	<b>40,11</b>	<b>23,40</b>	<b>137,51</b>	<b>1052,10</b>	<b>176,9</b>	<b>164,6</b>	<b>550,2</b>	<b>9,22</b>	<b>22,7</b>	<b>1719,9</b>	<b>13,95</b>	<b>0,46</b>	<b>22,59</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>56,95</b>	<b>34,34</b>	<b>58,87</b>	<b>24,14</b>	<b>220,41</b>	<b>1648,33</b>	<b>784,2</b>	<b>250,1</b>	<b>1053</b>	<b>11,1</b>	<b>143,7</b>	<b>1880,7</b>	<b>15,25</b>	<b>0,7</b>	<b>25,91</b>		

Запроизводством: \_\_\_\_\_ (Хурматуллина Р.М.)  
 Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)





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



г с **МЕНЮ на 23.03.2021г. интернат с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭД, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг		
																	Ca	Mg
<b>Завтрак [830,7]</b>																		
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2014 г.	250	4,40	3,64	5,10	0,15	18,13	135,81	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65		
Хлеб "Вкус Здоровья" с сыром	100/25	10,07	4,58	4,47	0,58	38,64	240,35	142	25,06	127	1,34	33,6	47,6	1,12	0,1	0,14		
яйцо отварное	52	6,60	6,60	5,98	0,00	0,36	81,62	28,6	6,24	99,84	1,3	130	135,2	0,31	0,04	0		
Кофейный напиток на молоке №286, сб.2014г.	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3		
Сок	203,7	1,02	0,00	0,20	0,20	20,57	87,27	14,26	8,15	14,26	2,85	0	0	0,2	0,02	4,07		
<b>Итого за прием</b>		25,00	17,72	19,26	0,94	92,39	644,23	438,5	75,2	448,9	5,87	215,7	256,36	1,82	0,25	6,16		
<b>Обед [975]</b>																		
Маринад овощной без томата №51, сб.2014 г.	80	0,94	0,00	7,11	8,08	7,87	98,69	19,1	22,62	37,89	0,48	0	1280	3,8	0,03	1,76		
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г	250/10	2,11	0,00	3,71	4,22	12,43	92,45	23,32	17,18	58,71	0,64	0	201,65	1,96	0,04	8		
Азу №94, сб.2014 г.	65/50	17,75	17,16	22,93	9,28	2,89	289,25	14,98	24,83	185,6	2,72	0	9,41	4,63	0,05	1,25		
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	150	3,05	0,68	4,76	0,51	20,05	137,31	35,6	28,41	83,23	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38		
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	250	1,59	0,00	0,09	0,09	40,04	161,03	49,23	31,17	42,43	1,04	0	182,19	1,72	0,03	0,5		
Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	4,68	0	1,2	1,68	0,22	0		
<b>Итого за прием</b>	1	33,36	17,84	40,04	23,62	123,36	990,87	184,2	180,6	597,5	10,6	21,29	1717,53	13,98	0,49	21,9		
<b>Полдник [587,8]</b>																		
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	180/28	33,75	31,84	24,49	0,20	41,90	525,03	337,1	47,45	398,5	1,01	153,8	176,7	0,81	0,1	0,67		
Напиток морковно-яблочный №298, сб.шк. 2014г.	200	0,56	0,00	0,08	0,09	12,79	52,26	11,93	14,82	21,25	0,51	0	840,6	0,19	0,02	1,32		
груша	179,8	0,72	0,00	0,54	0,54	18,52	81,07	34,16	21,58	28,77	4,14	0	3,6	0,72	0,04	8,99		
<b>Итого за прием</b>		35,03	31,84	25,11	0,83	73,21	658,37	383,2	83,85	448,5	5,66	153,8	1020,9	1,72	0,15	10,98		
<b>Ужин [641]</b>																		
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2014 г.	80	1,04	0,00	4,63	5,26	12,60	93,89	19,22	11,26	22,1	0,72	0	1,31	2,35	0,01	0,52		
сосиски отварные с соусом № 124, сб 2014г.	41/30	8,28	8,51	15,50	0,03	2,46	182,80	23,85	11,8	103,1	1,31	6,75	15,6	0,48	0,02	0,23		
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	180	6,36	0,02	4,23	0,80	38,91	222,75	10,76	8,53	47,2	0,86	17,23	31,77	0,97	0,08	0		
Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,67	0,04	6,43	0,41	34,52	218,56	9,88	6,57	31,76	0,61	47,2	65,3	0,87	0,06	0		
Чай №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,01	0,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		20,44	8,58	30,81	6,51	88,51	718,52	63,72	38,16	204,1	3,51	71,17	113,97	4,67	0,16	0,75		
<b>Перед сном [180]</b>																		
Йогурт №279 сб.шк. 2014г.	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		
<b>Итого за прием</b>		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		
<b>Итого за день</b>	3	118,95	81,09	120,86	31,90	384,52	3114,82	1281	402,5	1867	25,8	497	3148,36	22,18	1,11	41,02		

Завпроизводством:

*Хурматуллина Р.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Кузьмина О.В.*

(Кузьмина О.В.)