

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



**МЕНЮ на 24.03.2021г. 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. яиц	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мкг
<b>Завтрак [646]</b>																
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	40	0,50	0,00	0,04	0,04	2,23	11,20	9,79	13,78	19,95	0,25	0	806	0,16	0,02	0,4
Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.	120/5	11,66	12,40	17,61	0,00	2,08	213,14	79,95	13,45	177,7	2	184,7	310,48	0,65	0,05	0,17
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	50/10/25	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26
Сок	196	0,98	0,00	0,20	0,20	19,80	83,97	13,72	7,84	13,72	2,74	0	0	0,2	0,02	3,92
<b>Итого за прием</b>		<b>27,52</b>	<b>19,05</b>	<b>33,68</b>	<b>1,23</b>	<b>82,76</b>	<b>747,03</b>	<b>376,3</b>	<b>84,28</b>	<b>455,2</b>	<b>7,18</b>	<b>292,6</b>	<b>1245,9</b>	<b>2,54</b>	<b>0,27</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед [830]</b>																
Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.	80	1,36	0,00	3,62	3,62	6,90	64,84	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	1,78	0,04	6,43
Суп картофельный с лапшой домашней №60, сб.2014 г.	200	2,28	0,26	1,88	0,36	14,29	84,55	12,03	16,75	46,35	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28
Куры отварные №125 сб.2014 г.	70	17,47	17,43	14,69	0,00	0,25	203,02	14,37	14,68	124,1	1,38	37,24	76,61	0,54	0,04	0,67
Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.	200	3,60	0,06	8,51	0,47	20,90	175,98	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	39,86	154,90	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
<b>Итого за прием</b>		<b>30,74</b>	<b>17,84</b>	<b>29,70</b>	<b>5,41</b>	<b>108,92</b>	<b>824,71</b>	<b>124,9</b>	<b>134,7</b>	<b>430,1</b>	<b>7,49</b>	<b>81,8</b>	<b>2047,9</b>	<b>4,28</b>	<b>0,4</b>	<b>22,28</b>
<b>Полдник [496]</b>																
Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
Апельсины	245	2,21	0,00	0,49	0,49	19,85	98,20	83,3	31,85	56,35	0,74	0	19,6	0,49	0,1	147
Пряники	51	0,22	0,22	0,05	0,00	4,39	18,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>8,17</b>	<b>6,33</b>	<b>7,03</b>	<b>0,49</b>	<b>33,25</b>	<b>232,50</b>	<b>305,8</b>	<b>57,51</b>	<b>221,3</b>	<b>0,92</b>	<b>37,93</b>	<b>89,13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,16</b>	<b>148,1</b>
<b>Ужин [550]</b>																
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	80	1,42	0,01	1,67	0,09	5,79	43,65	31,96	11,46	23,04	0,45	7,76	45,99	0,13	0,02	13,31
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	140/50	18,31	15,91	18,88	5,19	17,99	316,98	22,69	45,93	230,8	3,41	0	11,17	2,86	0,15	8,33
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,47	0,47	39,36	187,29	10,4	7,5	34,84	0,68	0	0	0,88	0,07	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>		<b>25,09</b>	<b>15,92</b>	<b>21,03</b>	<b>5,77</b>	<b>63,16</b>	<b>548,44</b>	<b>65,05</b>	<b>64,9</b>	<b>288,6</b>	<b>4,54</b>	<b>7,76</b>	<b>57,16</b>	<b>3,87</b>	<b>0,24</b>	<b>21,64</b>
<b>Перед сном [160]</b>																
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	160	4,55	4,55	5,02	0,00	6,27	91,41	188,2	21,95	149	0,16	31,36	35,2	0	0,05	1,1
<b>Итого за прием</b>		<b>4,55</b>	<b>4,55</b>	<b>5,02</b>	<b>0,00</b>	<b>6,27</b>	<b>91,41</b>	<b>188,2</b>	<b>21,95</b>	<b>149</b>	<b>0,16</b>	<b>31,36</b>	<b>35,2</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>96,07</b>	<b>63,70</b>	<b>96,46</b>	<b>12,90</b>	<b>294,36</b>	<b>2444,09</b>	<b>1060</b>	<b>363,3</b>	<b>1544</b>	<b>20,3</b>	<b>451,5</b>	<b>3475,3</b>	<b>11,38</b>	<b>1,11</b>	<b>198</b>
<b>Завтрак [646]</b>																

Запроизводством:

*Хурматуллина Р.М.*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*Кузьмина О.В.*

(Кузьмина О.В.)

Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 24.03.2021г. 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. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р3, мкг	Т3, мкг	В1, мкг	С, мг	
<b>Завтрак [470]</b>																	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	50	0,62	0,00	0,05	0,05	2,79	14,00	12,24	17,23	24,94	0,32	0	1007,5	0,2	0,02	0,5	
Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.	120/5	11,66	12,40	17,61	0,00	2,08	213,14	79,95	13,45	177,7	2	184,7	310,48	0,65	0,05	0,17	
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	60/10/25	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14	
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
<b>Итого за прием</b>		26,66	19,05	33,50	1,05	63,52	665,86	365	79,88	446,5	4,5	292,6	1447,38	2,38	0,25	1,08	
<b>Обед [1220]</b>																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.	80	1,36	0,00	3,62	3,62	6,90	64,84	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	1,78	0,04	6,43	
Суп картофельный с лапшой домашней №60, сб.2014 г.	250	2,85	0,33	2,35	0,45	17,87	105,68	15,04	20,93	57,93	0,86	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6	
Куры отварные №125 сб.2014 г.	105	26,20	26,14	22,03	0,01	0,37	304,53	21,56	22,02	186,2	2,07	55,86	114,91	0,81	0,06	1	
Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.	200	3,60	0,06	8,51	0,47	20,90	175,98	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,55	0,59	0,11	9,9	
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	39,86	154,90	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,96	26,72	141,42	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	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	
Апельсины	245	2,21	0,00	0,49	0,49	19,85	98,20	83,3	31,85	56,35	0,74	0	19,6	0,49	0,1	147	
<b>Итого за прием</b>		46,22	26,62	38,36	6,35	161,98	1186,03	226,2	183,7	586,2	9,6	102,6	2150,69	5,76	0,59	170,9	
<b>Итого за день</b>		72,88	45,67	71,85	7,39	225,50	1851,89	591,2	263,6	1033	14,1	395,2	3598,07	8,14	0,84	172	

Запроизводством:  (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра  (Кузьмина О.В.)



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



**МЕНЮ на 24.03.2021г. школа 7-11 лет**

Наименование блюда	Выход, г	Белок, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	Р3,мг	Т3,мг	B1,мг	C,мг		
<b>Завтрак [450]</b>																		
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	4	40	0,50	0,00	0,04	0,04	2,23	11,20	9,79	13,78	19,95	0,25	0	806	0,16	0,02	0,4	
Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.	0	120/5	11,66	12,40	17,61	0,00	2,08	213,14	79,95	13,45	177,7	2	184,7	310,48	0,65	0,05	0,17	
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.8		50/10/25	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14	
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	2	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
<b>Итого за прием</b>	<b>4</b>		<b>26,54</b>	<b>19,05</b>	<b>33,49</b>	<b>1,04</b>	<b>62,96</b>	<b>663,06</b>	<b>362,5</b>	<b>76,44</b>	<b>441,5</b>	<b>4,44</b>	<b>292,6</b>	<b>1245,9</b>	<b>2,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,97</b>	
<b>Обед [1083]</b>																		
Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.	2	80	1,36	0,00	3,62	3,62	6,90	64,84	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	1,78	0,04	6,43	
Суп картофельный с лапшой домашней №60, сб.2014 г.6		200	2,28	0,26	1,88	0,36	14,29	84,55	12,03	16,75	46,35	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28	
Куры отварные №125 сб.2014 г.	0	70	17,47	17,43	14,69	0,00	0,25	203,02	14,37	14,68	124,1	1,38	37,24	76,61	0,54	0,04	0,67	
Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.	7	200	3,60	0,06	8,51	0,47	20,90	175,98	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9	
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	0	200	0,75	0,09	0,04	0,00	39,86	154,90	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	8	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0	
Хлеб пшеничный	3	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0	
Апельсины	9	245	2,21	0,00	0,49	0,49	19,85	98,20	83,3	31,85	56,35	0,74	0	19,6	0,49	0,1	147	
<b>Итого за прием</b>	<b>5</b>		<b>33,48</b>	<b>17,84</b>	<b>30,04</b>	<b>5,75</b>	<b>137,76</b>	<b>959,99</b>	<b>202,2</b>	<b>155,3</b>	<b>453,3</b>	<b>7,32</b>	<b>81,8</b>	<b>2067,2</b>	<b>4,76</b>	<b>0,47</b>	<b>169,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>9</b>		<b>60,02</b>	<b>36,89</b>	<b>63,53</b>	<b>6,79</b>	<b>200,72</b>	<b>1623,05</b>	<b>564,8</b>	<b>231,7</b>	<b>894,8</b>	<b>11,8</b>	<b>374,4</b>	<b>3313,1</b>	<b>7,1</b>	<b>0,72</b>	<b>170,3</b>	

Запроизводством: \_\_\_\_\_ (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра \_\_\_\_\_ (Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 24.03.2021г. интернат с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (г)			Витамины						
		всего	в т.ч. жир.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	В1,мг	Смг	
<b>Завтрак [691]</b>																	
Морковь отварная №16, сб. 2015 г.	50	0,62	0,00	0,05	0,05	2,79	14,00	12,24	17,23	24,94	0,32	0	1007,5	0,2	0,02	0,5	
Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г.	120/5	11,66	12,40	17,61	0,00	2,08	213,14	79,95	13,45	177,7	5,2	184,7	310,48	0,65	0,05	0,17	
хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром № 2, сб.2014г.	80/10/30	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14	
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26	
Сок	196	0,98	0,00	0,20	0,20	19,80	83,97	13,72	7,84	13,72	2,74	0	0	0,2	0,02	3,92	
<b>Итого за прием</b>		<b>27,64</b>	<b>19,05</b>	<b>33,69</b>	<b>1,24</b>	<b>83,32</b>	<b>749,83</b>	<b>378,7</b>	<b>87,72</b>	<b>460,2</b>	<b>7,24</b>	<b>292,6</b>	<b>1447,38</b>	<b>2,58</b>	<b>0,27</b>	<b>5</b>	
<b>Обед [1010]</b>																	
Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.	100	1,71	0,00	4,52	4,52	8,62	81,05	31,77	28,94	52,17	0,02	0	849,25	2,22	0,05	8,04	
Суп картофельный с лапшой домашней №60, сб.2014 г.	250	2,85	0,33	2,35	0,45	17,87	105,68	15,04	20,93	57,93	0,86	10,75	224,42	0,31	0,08	6,6	
Куры отварные №125 сб.2014 г.	90	22,46	22,41	18,88	0,01	0,32	261,03	18,48	18,88	159,6	0,78	47,88	98,5	0,69	0,05	0,86	
Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.	200	3,60	0,06	8,51	0,47	20,90	175,98	44,52	42,51	91,5	0,43	35,97	1111,55	0,59	0,11	9,9	
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	250	0,94	0,11	0,05	0,00	49,83	193,63	0,75	0	0	0,08	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	120	7,92	0,00	1,44	1,44	40,08	212,14	42	56,4	189,6	0,68	0	1,2	1,68	0,22	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>39,47</b>	<b>22,91</b>	<b>35,76</b>	<b>6,89</b>	<b>137,61</b>	<b>1029,50</b>	<b>152,6</b>	<b>167,7</b>	<b>550,8</b>	<b>0,84</b>	<b>94,59</b>	<b>2284,92</b>	<b>5,5</b>	<b>0,51</b>	<b>25,39</b>	
<b>Поданок [496]</b>																	
Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1	
Апельсины	245	2,21	0,00	0,49	0,49	19,85	98,20	83,3	31,85	56,35	0,74	0	19,6	0,49	0,1	147	
Пряники	51	0,22	0,22	0,05	0,00	4,39	18,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>8,17</b>	<b>6,33</b>	<b>7,03</b>	<b>0,49</b>	<b>33,25</b>	<b>232,50</b>	<b>305,8</b>	<b>57,51</b>	<b>221,3</b>	<b>0,92</b>	<b>37,93</b>	<b>89,13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,16</b>	<b>148,1</b>	
<b>Ужин [560]</b>																	
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	80	1,42	0,01	1,67	0,09	5,79	43,65	31,96	11,46	23,04	0,45	7,76	45,99	0,13	0,02	13,31	
Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г.	140/60	19,27	16,75	19,87	5,46	18,94	333,66	23,88	48,35	242,9	0,59	0	11,76	3,01	0,16	8,77	
Хлеб пшеничный	80	5,29	0,00	0,47	0,47	39,36	187,29	10,4	7,5	34,84	0,68	0	0	0,88	0,07	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>		<b>26,05</b>	<b>16,76</b>	<b>22,03</b>	<b>6,04</b>	<b>64,11</b>	<b>565,13</b>	<b>66,24</b>	<b>67,32</b>	<b>300,8</b>	<b>0,72</b>	<b>7,76</b>	<b>57,75</b>	<b>4,02</b>	<b>0,24</b>	<b>22,08</b>	
<b>Перед сном [193,6]</b>																	
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	193,6	5,50	5,50	6,07	0,00	7,59	110,61	227,7	26,56	180,2	0,19	37,95	42,59	0	0,06	1,33	
<b>Итого за прием</b>		<b>5,50</b>	<b>5,50</b>	<b>6,07</b>	<b>0,00</b>	<b>7,59</b>	<b>110,61</b>	<b>227,7</b>	<b>26,56</b>	<b>180,2</b>	<b>0,19</b>	<b>37,95</b>	<b>42,59</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>106,84</b>	<b>70,56</b>	<b>104,58</b>	<b>14,66</b>	<b>325,88</b>	<b>2687,56</b>	<b>1131</b>	<b>406,8</b>	<b>1713</b>	<b>22,9</b>	<b>470,9</b>	<b>3921,78</b>	<b>12,8</b>	<b>1,24</b>	<b>201,9</b>	
<b>Завтрак [691]</b>																	

Завпроизводством: Кур (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)