

Утверждаю  
 Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

В.Р.Басв

**МЕНЮ на 09.04.2021г. 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. жев.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак [720,3]</b>																
Каша пшеничная молочная жидкая №193, сб. шк. 2014 г.	200	7,20	2,81	8,99	1,26	33,85	245,82	125,1	43,73	167,4	1,14	61,31	68,82	0,27	0,17	0,51
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	50/10	4,69	0,05	8,67	0,59	28,48	213,73	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0
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	208,3	1,04	0,00	0,21	0,21	21,04	89,24	14,58	8,33	14,58	2,92	0	0	0,21	0,02	4,17
<b>Итого за прием</b>		<b>22,44</b>	<b>12,37</b>	<b>27,35</b>	<b>2,05</b>	<b>98,41</b>	<b>729,59</b>	<b>303,3</b>	<b>91,7</b>	<b>424,8</b>	<b>6,68</b>	<b>279,1</b>	<b>302,32</b>	<b>1,77</b>	<b>0,36</b>	<b>5,98</b>
<b>Обед [838]</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2014 г.	80	0,64	0,00	3,76	4,28	2,60	47,29	18,62	10,25	18,71	0,48	0	79,32	2,23	0,02	5,44
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200/8	1,68	0,21	4,36	0,21	8,82	82,03	24,12	17,01	43,32	0,62	30,88	198,58	0,18	0,06	6,83
Котлеты или биточки рыбные №83, сб.2014 г.	90	14,20	12,86	10,49	7,47	13,79	207,50	39,87	24,26	140,8	0,71	13,5	22,97	4,4	0,12	0,34
Запеканка картофельная с овощами №164, сб. шк.2014г.	180	5,25	2,29	9,11	9,69	23,91	201,06	28,88	35,47	110,9	1,63	16,2	303,66	4,32	0,12	5,57
Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	200	0,67	0,00	0,27	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80
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>27,72</b>	<b>15,35</b>	<b>28,95</b>	<b>22,88</b>	<b>104,84</b>	<b>797,96</b>	<b>151,7</b>	<b>127,8</b>	<b>443,3</b>	<b>7,2</b>	<b>60,58</b>	<b>768,73</b>	<b>13,01</b>	<b>0,47</b>	<b>98,17</b>
<b>полдник [400]</b>																
Йогурт №279 сб.шк. 2014г.	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
Апельсины	230	2,07	0,00	0,46	0,46	18,63	92,18	78,2	29,9	52,9	0,69	0	18,4	0,46	0,09	138
Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>6,33</b>	<b>4,26</b>	<b>5,16</b>	<b>0,46</b>	<b>24,51</b>	<b>177,89</b>	<b>254,6</b>	<b>50,48</b>	<b>192,6</b>	<b>0,84</b>	<b>29,4</b>	<b>51,4</b>	<b>0,46</b>	<b>0,14</b>	<b>139</b>
<b>ужин [470]</b>																
Котлета "Здоровье" №99, сб.2014 г.	100	14,99	14,62	12,24	0,15	8,16	203,22	37,05	25,71	147,7	1,17	35,76	304,6	0,33	0,06	0,55
Морковь, тушеная с рисом № 144 сб. шк. 2014г	120	2,10	0,04	5,79	0,26	19,62	139,51	17,74	29,93	57,55	0,59	27,14	1355,4	0,41	0,04	1,31
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,29	0,29	24,60	117,06	6,5	4,69	21,78	0,42	0	0	0,55	0,04	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>20,47</b>	<b>14,66</b>	<b>18,35</b>	<b>0,72</b>	<b>52,40</b>	<b>460,30</b>	<b>61,3</b>	<b>60,33</b>	<b>227</b>	<b>2,18</b>	<b>62,9</b>	<b>1660</b>	<b>1,3</b>	<b>0,14</b>	<b>1,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>76,96</b>	<b>46,64</b>	<b>79,82</b>	<b>26,12</b>	<b>280,15</b>	<b>2165,73</b>	<b>770,9</b>	<b>330,3</b>	<b>1288</b>	<b>16,9</b>	<b>432</b>	<b>2782,45</b>	<b>16,54</b>	<b>1,12</b>	<b>245</b>

Зав.производством:

*ХМ*

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

*А*

(Кузьмина О.В.)

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

**МЕНЮ на 09.04.2021г. интернат с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- да, г	ЭЭ ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак [770,3]</b>																	
Каша пшеничная молочная жидкая №193, сб. шк. 2014 г.	200	7,20	2,81	8,99	1,26	33,85	245,82	125,1	43,73	167,4	1,14	61,31	68,82	0,27	0,17	0,51	
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	100/10	4,69	0,05	8,67	0,59	28,48	213,73	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0	
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	208,3	1,04	0,00	0,21	0,21	21,04	89,24	14,58	8,33	14,58	2,92	0	0	0,21	0,02	4,17	
<b>Итого за прием</b>		<b>22,44</b>	<b>12,37</b>	<b>27,35</b>	<b>2,05</b>	<b>98,41</b>	<b>729,59</b>	<b>303,3</b>	<b>91,7</b>	<b>424,8</b>	<b>6,68</b>	<b>279,1</b>	<b>302,32</b>	<b>1,77</b>	<b>0,36</b>	<b>5,98</b>	
<b>Обед [1030]</b>																	
Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2014 г.	100	0,80	0,00	4,70	5,35	3,25	59,07	23,05	12,77	23,33	0,6	0	99,16	2,79	0,03	6,77	
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250/10	2,11	0,26	5,45	0,26	11,03	102,54	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53	
Котлеты или биточки рыбные №83, сб.2014 г.-	120	18,93	17,14	13,98	9,96	18,38	276,67	53,16	32,34	187,7	0,94	18	30,62	5,87	0,16	0,45	
Запеканка картофельная с овощами №164, сб. шк.2014г	180	5,25	2,29	9,11	9,69	23,91	201,06	28,88	35,47	110,9	1,63	16,2	303,66	4,32	0,12	5,57	
Напиток из плодов шиповника №301, сб. шк. 2014 г.	250	0,83	0,00	0,34	0,34	36,24	148,32	15,28	4,04	3,95	0,8	0	204,25	0,95	0,01	100	
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>		<b>35,84</b>	<b>19,69</b>	<b>35,03</b>	<b>27,04</b>	<b>132,89</b>	<b>999,79</b>	<b>192,5</b>	<b>162,3</b>	<b>569,7</b>	<b>9,43</b>	<b>72,8</b>	<b>887,11</b>	<b>15,83</b>	<b>0,61</b>	<b>121,3</b>	
<b>Полдник [440]</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	
Апельсины	230	2,07	0,00	0,46	0,46	18,63	92,18	78,2	29,9	52,9	0,69	0	18,4	0,46	0,09	138	
Печенье	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>7,19</b>	<b>5,12</b>	<b>6,10</b>	<b>0,46</b>	<b>25,69</b>	<b>195,03</b>	<b>289,9</b>	<b>54,6</b>	<b>220,5</b>	<b>0,87</b>	<b>35,28</b>	<b>58</b>	<b>0,46</b>	<b>0,14</b>	<b>139,2</b>	
<b>Ужин [540]</b>																	
Котлета "Здоровье" №99, сб.2014 г. киш 92	100	14,99	14,62	12,24	0,15	8,16	203,22	37,05	25,71	147,7	1,17	35,76	304,6	0,33	0,06	0,55	
Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. шк. 2014г	140	2,45	0,04	6,76	0,30	22,89	162,76	20,7	34,92	67,15	0,68	31,66	1581,3	0,48	0,05	1,52	
Хлеб пшеничный	100	6,61	0,00	0,58	0,58	49,20	234,11	13	9,38	43,55	0,85	0	0	1,1	0,09	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>24,12</b>	<b>14,67</b>	<b>19,60</b>	<b>1,06</b>	<b>80,27</b>	<b>600,61</b>	<b>70,75</b>	<b>70,01</b>	<b>258,4</b>	<b>2,7</b>	<b>67,42</b>	<b>1885,9</b>	<b>1,92</b>	<b>0,19</b>	<b>2,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>89,59</b>	<b>51,84</b>	<b>88,09</b>	<b>30,61</b>	<b>337,25</b>	<b>2525,01</b>	<b>856,4</b>	<b>378,6</b>	<b>1473</b>	<b>19,7</b>	<b>454,6</b>	<b>3133,33</b>	<b>19,98</b>	<b>1,31</b>	<b>268,6</b>	

Запроизводством:

(Хурматуллина Р.М.)

Медсестра

(Кузьмина О.В.)



Утверждаю  
Директор ГБОУ Уфимская КШИ № 92

Б.Р.Баев

**МЕНЮ на 09.04.2021г. школа с 12 лет и старше**

	Выход, г	Белок, г		Жиры, г		Углеко- 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,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак [702]</b>																		
Каша пшеничная молочная жидкая №193, сб. шк. 2014 г.	200	7,20	2,81	8,99	1,26	33,85	245,82	125,1	43,73	167,4	1,14	61,31	68,82	0,27	0,17	0,51		
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014г.	60/10	4,69	0,05	8,67	0,59	28,48	213,73	14,7	19,4	53,02	1,2	57,82	65,3	0,88	0,09	0		
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		
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>		26,51	17,48	32,79	1,85	84,43	743,19	500,4	108,1	577,8	3,94	314,4	341,92	1,56	0,4	3,04		
<b>Обед [1190]</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2014 г.	80	0,64	0,00	3,76	4,28	2,60	47,29	18,62	10,25	18,71	0,48	0	79,32	2,23	0,02	5,44		
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	250/10	2,11	0,26	5,45	0,26	11,03	102,54	30,15	21,26	54,14	0,78	38,6	248,22	0,23	0,08	8,53		
Котлеты или биточки рыбные №83, сб.2014 г.	120	18,93	17,14	13,98	9,96	18,38	276,67	53,16	32,34	187,7	0,94	18	30,62	5,87	0,16	0,45		
Запеканка картофельная с овощами №164, сб. шк.2014г.	180	5,25	2,29	9,11	9,69	23,91	201,06	28,88	35,47	110,9	1,63	16,2	303,66	4,32	0,12	5,57		
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
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		
Апельсин	220	1,98	0,00	0,44	0,44	17,82	88,18	74,8	28,6	50,6	0,66	0	17,6	0,44	0,09	132		
<b>Итого за прием</b>		38,50	19,69	34,14	26,02	146,85	1065,63	251,9	174,5	572,8	10,5	72,8	680,13	14,93	0,66	156		
<b>Итого за день</b>		65,01	37,17	66,93	27,86	231,27	1808,82	752,3	282,5	1151	14,5	387,2	1022,05	16,49	1,06	159		

Заготовлено: Гад (Хурматуллина Р.М.)

Медсестра К (Кузьмина О.В.)