



Утверждаю

Директор ГБОУ Уфимская

КШИ для глухих обучающихся

Кашапова А.А.

Приказ № 88 от «24» 05.2024г.

Примерное двухнедельное меню
ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие классы 7-11 лет

МЕНЮ (7-11 лет)

1 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№205, сб. 2021	Каша манная молочная жидкая	200	6.42	3.03	7.74	0.00	31.17	217.84	131.6	19.43	114.1	0.44	50.62	55.88	0.51	0.07	0.55
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	5.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	3.95	3.95	1.99	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	70	4.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			17.90	9.92	19.50	0.00	83.50	604.74	404.7	62.96	345.2	2.07	153.1	178.88	1.58	0.22	1.17
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№25, сб.2021	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1.34	0.00	6.39	0.00	8.73	92.57	33.92	18.75	37.01	1.2	0	1.88	3.02	0.01	1.88
№69, сб.2021	Суп из овощей	250	1.86	0.02	3.49	0.00	12.63	86.27	22.52	20.54	48.7	0.77	23.6	232.22	0.19	0.07	8.52
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	200	21.07	17.69	21.30	0.00	35.67	418.16	22.78	49.22	255.9	3.25	0	230.32	3.63	0.06	0.34
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.08	0.00	0.06	0.00	21.89	82.90	30.97	19.53	26.58	0.63	0	131.18	1.24	0.01	0.14
	Хлеб пшеничный	40	3.80	0.00	0.45	0.00	23.45	115.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Обед'			31.79	17.71	32.17	0.00	119.05	872.27	124.2	126.8	431.4	7.41	23.6	595.99	8.63	0.23	10.88
Полдник																	
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	100	5.43	0.83	4.68	0.80	41.42	225.92	16.62	9.21	46.98	1.23	25.26	4.68	0.15	0.06	1.25
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			6.43	0.83	4.88	0.80	62.02	312.40	30.62	17.21	60.98	4.03	25.26	4.68	0.35	0.08	5.25
Ужин																	
№80, сб.2021	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.48	8.91	4.91	0.01	5.35	101.09	32.14	39.64	147.9	0.77	4.82	6.15	0.18	0.07	1.57
№ 144, сб. 2021	Картофель отварной с маслом	180	3.55	0.03	4.83	0.70	29.33	173.54	19.37	38.5	98.15	1.53	29.5	38.21	0.24	0.16	7.42
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
ТТК	Чай с сахаром	180	0.38	0.00	0.09	0.10	6.63	27.15	0.18	0	0	0.02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Ужин'			20.04	8.99	19.06	0.82	83.87	576.63	78.39	113.4	354.6	4.89	93.32	110.06	1.73	0.38	8.99
Второй ужин																	
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
Итого за 'Второй ужин'			5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
Итого за день			83.27	43.13	86.48	2.22	386.56	2612.72	899	361.4	1394	22.2	334.5	943.62	12.68	1	33.66

МЕНЮ (7-11 лет)

2 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№234, сб.2021	Омлет натуральный	180	10.88	10.88	8.20	0.00	11.98	338.55	139	22.77	297	3.37	292.7	503.6	1.06	0.09	0.29
№ 1.3сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	3.75	2.75	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	1.82	1.76	0.00	24.59	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Печенье	50	3.20	3.20	8.40	0.00	35.15	220.35	11.5	5	32.5	0.4	60	66	0.5	0.05	0
	Батон	40	2.69	0.00	0.70	0.00	46.41	114.57	10.73	15.4	40.6	0.93	0	0	0.61	0.07	0
	Итого за 'Завтрак'		19.19	15.50	19.90	0.00	83.03	690.64	475.3	72.05	563.2	5.04	407.5	641.87	1.85	0.21	1.03
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№ 4.2 сб. 2021	Сельдь с луком	60	3.69	3.50	8.63	0.00	1.54	97.62	20.72	10.15	63.66	0.34	4.12	4.2	3.34	0.01	1.37
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1.95	0.30	5.78	0.17	14.06	111.48	42.88	21.39	49.37	1.01	10.8	230.2	1.98	0.04	7.95
№96, сб.2018 г.	Гуляш	100	18.11	17.68	19.05	0.00	2.92	254.66	12.42	23.49	187.4	2.71	0	0	2.4	0.04	0.25
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	3.66	0.81	5.71	0.62	26.01	168.65	42.72	34.08	99.84	1.24	25.54	51.7	0.22	0.14	12.45
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0.16	0.06	0.00	17.56	67.08	12.43	7.26	9.53	0.77	0	0	0	0.06	0.1
	Хлеб пшеничный	40	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.48	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Обед'		35.27	22.45	40.30	1.27	109.73	924.14	159	135	525.2	8.82	40.46	286.5	9.27	0.45	22.13
Полдник																	
№290, сб. 2021	Булочка домашняя	100	6.19	0.44	9.33	0.00	47.14	294.97	12.3	7.61	44.3	0.7	30	92.01	1.06	0.05	0
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		7.19	0.44	9.53	0.00	67.74	381.45	26.3	15.6	58.3	3.5	30	92.01	1.26	0.07	4
Ужин																	
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90	15.50	15.34	13.88	0.00	2.34	195.92	25.36	14.13	115.7	1.21	36.28	81.72	0.52	0.04	0.59
№183, сб. 2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.84	0.02	5.54	0.00	46.26	258.53	19.67	136	199.7	4.69	23.6	27.55	0.61	0.26	0
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2.77	0.00	0.35	0.00	18.06	85.93	8.05	11.55	30.45	0.7	0	0	0.46	0.06	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		29.93	15.36	20.29	0.05	92.56	653.72	67.34	180.5	409	8.19	59.88	109.66	2.15	0.43	0.59
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за 'Второй ужин'		5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за день		107.71	70.31	119.79	1.92	346.60	2833.45	966.4	439.5	1726	29	612.9	1114	14.37	1.25	34.93

МЕНЮ (7-11 лет)

3 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№206, сб. 2021	Каша овсяная молочная жидкая	200	9.54	2.83	7.55	0.00	34.10	247.92	142.4	56.36	210.9	1.62	49.21	54.33	0.71	0.2	0.51
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	2.95	3.95	2.99	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.18	9.72	19.31	0.00	83.53	634.82	415.5	99.89	442	3.25	151.7	177.33	1.78	0.34	1.14
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№6, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты	60	1.72	0.00	7.13	0.00	10.12	107.00	47.06	16.43	30.05	0.6	0	189.34	3.72	0.02	17.32
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	250	8.22	0.00	4.77	4.77	37.27	219.32	35.52	43.5	106.5	2.57	0	261.9	2.4	0.26	4.66
№ 99 сб. 2021	Котлеты, биточки, шницели с соусом	100	8.51	7.07	8.21	0.02	11.04	151.78	26.23	17.54	89.27	0.81	5.19	14.8	1.77	0.03	0.06
№227, сб.2021	Макаронные изделия отварные	180	6.51	0.00	0.72	0.00	42.08	200.27	10.53	8.77	47.68	0.88	0	0	0.95	0.08	0
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	180	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.48	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Обед'			31.43	7.07	21.97	5.54	171.23	981.39	154.8	121.5	374.7	7.86	5.19	629.84	10.67	0.54	102
Полдник																	
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21.69	20.38	15.73	0.14	25.57	331.42	204.9	30.66	250.6	0.75	99.49	114.53	0.55	0.06	0.39
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	150	5.18	5.51	5.35	0.00	8.12	100.27	200.5	23.13	148.7	0.17	22.79	41.78	0	0.05	0.99
Итого за 'Полдник'			26.87	25.89	21.08	0.14	33.69	431.69	405.5	53.79	399.3	0.92	122.3	156.31	0.55	0.12	1.37
Ужин																	
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	80	15.36	14.21	19.19	0.15	9.04	269.94	45.5	21.15	161.6	1.65	96.61	122.02	0.71	0.06	0.48
№148, сб. 2021	Капуста тушеная	180	4.04	0.00	5.76	0.00	20.73	142.06	93.37	33.1	65.7	1.29	0	91.2	3.08	0.06	38.27
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.00	0.30	0.00	15.48	73.65	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0	0.39	0.05	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Ужин'			25.13	14.26	34.09	0.68	72.73	682.34	175	91.35	332.9	5.51	155.6	281.93	4.9	0.25	41.75
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Ряженка	200	6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59
Итого за 'Второй ужин'			6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59
Итого за день			110.44	56.94	110.88	6.96	392.42	2950.91	1200	386.9	1564	22.2	434.8	1255.4	18.3	3.83	152.9

МЕНЮ (7-11лет)

4 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№209, сб. 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.87	2.83	8.70	0.00	34.65	243.92	127.4	42.85	160.4	1.16	59.73	67.11	0.27	0.15	0.21
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0	59	65.3	0.1	0	0
	Яйца вареные	40	4.53	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	3.06	0.00	12.27	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.25	13.62	19.49	0.00	83.27	602.96	387.6	98.65	454.2	4.1	194.5	220.28	1.47	0.32	0.88
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№42, сб.2021	Винегрет овощной	80	1.08	0.00	2.05	0.00	7.47	50.32	21.01	14.4	31.69	0.59	0	161.34	0.11	0.03	9.25
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.05	0.31	5.78	0.20	10.73	100.03	47.65	20.32	49.56	0.77	41.6	247.72	0.23	0.06	12.01
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	200	18.79	16.38	23.62	0.00	33.27	420.19	20.29	37.53	172.3	1.7	21	293.49	7.23	0.06	0.61
№324, сб.2021	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	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	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Обед'		28.51	16.69	32.43	0.20	113.93	846.57	114.9	107.5	360.2	5.68	62.6	702.96	8.78	0.3	21.87
Полдник																	
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	100	5.48	0.71	2.77	0.57	54.26	258.65	16.53	9.82	49.67	1.04	6.14	10.76	1.37	0.07	0.07
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		6.48	0.71	2.97	0.57	74.86	345.13	30.53	17.82	63.67	3.84	6.14	10.76	1.57	0.09	4.07
Ужин																	
№ 99, сб. 2018г.	Шницели	80	14.81	12.52	13.35	5.98	17.68	249.50	43.52	30.3	154.8	1.42	3.47	5.28	3.06	0.05	0.03
№ 144, сб. 2021	Картофель отварной с маслом	180	3.54	0.02	3.18	0.70	29.32	158.59	19.13	38.5	97.77	1.52	17.7	25.15	0.22	0.16	7.42
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	6.41	24.76	0.18	0	0	0.02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		24.47	12.54	18.36	6.71	92.19	623.55	87.21	102.6	353.9	5.4	25.65	71.5	4.42	0.35	7.99
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за 'Второй ужин'		5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за день		89.59	43.56	79.24	8.08	412.92	2676.33	859.5	365.6	1414	22.7	334	1015.5	16.64	1.15	41.99

МЕНЮ (7-11лет)

5 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№207, сб. 2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	8.53	2.96	7.58	0.00	34.07	213.30	125.2	28.18	129.9	0.43	49.6	55.87	0.17	0.06	0.54
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	3.95	3.95	2.99	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.17	9.86	19.34	0.00	83.50	600.20	398.2	71.71	361	2.06	152.1	178.87	1.24	0.2	1.16
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№39, сб.2021	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1.22	0.00	4.13	0.00	8.98	77.01	18.59	16.06	34.64	0.6	0	207.31	1.94	0.05	5.13
№59, сб.2021	Рассольник домашний	250	2.47	0.26	5.55	0.00	16.66	124.11	35.56	27.19	66.6	1.04	38.6	245.72	0.25	0.1	10.51
№ 97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	100	17.26	17.82	14.69	4.44	3.31	213.33	15.34	20.62	133.8	2.2	0	233.55	2.47	0.03	0.37
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.84	0.02	5.54	2.31	46.26	258.53	19.14	136	199.6	4.69	23.6	27.55	0.61	0.26	0
№311, сб. 2021	Компот из свежих плодов	180	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 пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Обед'		35.74	18.11	30.93	6.75	130.37	918.07	117.9	235	536.4	11.7	62.2	716.53	6.44	0.58	17.61
Полдник																	
№ 279 сб. 2021	Ватрушка французская	100	9.03	6.14	12.72	0.00	40.77	310.70	51.55	10.94	93.2	0.68	65.57	119.57	0.71	0.05	0.06
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		10.03	6.14	12.92	0.00	61.37	397.18	65.55	18.94	107.2	3.48	65.57	119.57	0.91	0.07	4.06
Ужин																	
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	80	15.36	14.21	19.19	0.15	9.04	269.94	45.5	21.15	161.6	1.65	96.61	122.02	0.71	0.06	0.48
ТТК	Кабачки тушеные	150	1.01	0.01	8.91	7.96	8.60	115.11	21.55	12.02	17.44	0.55	3.6	14.25	3.49	0.03	9
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	30	1.32	0.00	0.24	0.00	8.34	38.68	7	9.4	31.6	0.78	0	0.2	0.28	0.04	0
	Итого за 'Ужин'		21.83	14.22	28.89	8.16	61.00	582.48	85.82	59.07	254.2	4	100.2	136.47	5.13	0.21	9.48
Второй ужин																	
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
	Итого за 'Второй ужин'		5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
	Итого за день		91.51	54.00	102.96	15.51	374.55	2744.61	928.6	425.6	1460	25	419.3	1205.5	14.12	1.16	39.68

МЕНЮ (7-11 лет)

6 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№206, сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	200	8.74	2.89	6.62	0.00	33.08	252.70	142.9	57.48	215.1	1.64	49.66	54.82	0.73	0.2	0.52
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	1.56	0.00	13.99	103.00	124.4	22.88	103.7	0.59	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.13	11.10	19.50	0.00	83.49	661.79	304.4	107.8	450.8	4.54	222.5	249.49	1.99	0.37	1.12
2-й завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№25, сб.2021	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.03	0.00	6.60	0.00	6.72	86.32	26.95	14.48	28.68	0.93	0	1.47	3.01	0.01	1.45
№68, сб.2021	Суп- лапша домашняя	250	2.72	0.65	4.36	0.00	14.01	104.99	13.3	7.73	33.04	0.46	25.05	245.65	0.4	0.03	0.6
№ 288, сб.Дели принт 2015	Птица отварная	90	12.87	12.61	8.96	0.00	2.16	140.69	5.02	1.19	4.9	0.06	2.03	15.6	0.08	0	0.14
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	180	3.31	0.70	7.86	0.55	22.65	170.91	41.72	35.22	88.86	1.12	31.56	41.14	0.06	0.1	4.48
№309, сб.2021	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.20	0.00	0.06	0.00	33.40	126.62	34.67	21.7	29.53	0.73	0	145.75	1.38	0.02	0.16
	Хлеб пшеничный	40	6.32	0.00	0.80	0.00	41.28	196.40	18.4	26.4	69.6	1.6	0	1.04	0.13	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Обед'			30.09	13.95	29.11	1.03	136.90	903.29	154.1	125.5	317.8	6.46	58.63	450.01	6.53	0.36	6.82
Полдник																	
№290, сб. 2021	Булочка домашняя	100	6.19	0.44	9.33	0.00	47.14	294.97	12.29	7.61	44.32	0.65	30.02	92.01	1.06	0.05	0
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			7.19	0.44	9.53	0.00	67.74	381.45	26.29	15.61	58.32	3.45	30.02	92.01	1.26	0.07	4
Ужин																	
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	220	19.25	16.68	23.11	0.00	21.49	368.37	25.42	48.55	236.1	3.46	0	438.73	5.08	0.1	2.85
№9.122. сб.сам.95г.	Огурцы соленые	60	0.48	0.00	0.06	0.00	1.50	8.57	13.8	8.4	14.4	0.4	0	3	0.06	0.01	3
ТТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	9.67	39.97	2.73	0.73	1.34	0.06	0	0.14	0.01	0	1.12
	Хлеб пшеничный	40	3.56	0.00	0.45	0.00	23.22	110.48	10.35	14.85	39.15	0.9	0	0.59	0.07	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Ужин'			25.88	16.68	24.13	0.10	71.06	596.16	52.5	82.93	339.8	5.98	0	439.27	6.24	0.25	3.97
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за 'Второй ужин'			5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за день			91.17	42.17	94.83	1.74	410.87	2800.82	776.5	370.8	1349	24.1	356.2	1240.8	16.41	1.14	23.09

МЕНЮ (7-11 лет)

7 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№209, сб. 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.60	2.89	6.31	0.00	37.86	242.83	136.4	36.37	182.9	1.85	59.73	65.91	0.15	0.14	0.52
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	32.10	143.21	13.42	19.25	50.75	1.17	0	0	0.76	0.09	0
	Итого за 'Завтрак'		19.12	10.66	19.45	0.00	83.49	607.98	276.6	72.12	383	4.04	230.7	257.21	1.25	0.28	1.04
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№40, сб.2021	Салат "Степной"	80	1.37	0.00	3.04	0.00	8.71	64.71	16.44	17.6	42.18	0.55	0	311.3	0.14	0.07	5.84
ТТК	Суп овощной	250	1.31	0.00	4.10	0.00	7.18	66.66	28.26	15.94	30.45	0.55	0	306.65	1.92	0.04	8.52
№ 99 сб. 2021	Котлеты куриные	90	7.96	6.50	8.21	0.00	11.25	150.63	26.97	16.63	84.15	0.77	7.19	24.76	1.65	0.03	0.1
№227, сб.2021	Макаронные изделия отварные	160	5.80	0.02	2.82	0.00	37.43	197.76	9.68	7.8	42.88	0.78	10.62	19.59	0.87	0.07	0
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	180	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80
	Хлеб пшеничный	40	5.27	0.00	0.67	0.00	34.40	163.67	15.33	22	58	1.33	0	0	0.87	0.11	0
	Хлеб ржаной	30	1.32	0.00	0.24	0.00	8.34	38.68	7	9.4	31.6	0.78	0	0.2	0.28	0.04	0
	Итого за 'Обед'		23.69	6.51	19.35	0.27	140.70	809.57	115.9	92.59	292.4	5.41	17.81	825.9	6.49	0.36	94.47
Полдник																	
№272, сб.2021	Пирог с повидлом	100	6.17	0.77	3.04	0.00	59.70	285.32	18	10.2	50.7	11	15	5.2	0.21	0.07	0.08
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41	222.8	25.7	165.2	0.18	25.32	46.42	0	0.06	1.1
	Итого за 'Полдник'		8.95	9.32	14.34	0.00	44.17	331.76	234.3	30.7	197.7	0.58	85.32	112.42	0.5	0.11	1.1
Ужин																	
№122, сб.2021	Запеканка или рулет картофельный с мясом	200	21.87	18.07	19.50	0.89	40.22	420.51	36.31	67.09	259.5	2.84	25.45	138.82	3.05	0.13	1.27
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.48	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		27.86	18.07	20.43	1.42	86.76	632.07	59.78	99.09	357.5	5.22	25.45	139.22	4.13	0.27	1.27
Второй ужин																	
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
	Итого за 'Второй ужин'		5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
	Итого за день		86.74	50.25	85.02	2.29	393.95	2628.05	947.7	335.4	1432	19	398.5	1388.7	12.76	1.11	105.3

МЕНЮ (7-11 лет)

8 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	200	9.99	3.93	6.99	0.00	34.20	255.27	169.3	41.78	182.1	0.85	57.01	63.51	0.17	0.13	0.72
№1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	5.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	2.95	3.95	2.99	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.58	3.34	2.56	0.00	12.99	103.00	124.4	22.88	103.7	0.59	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	70	2.58	0.00	1.40	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.15	11.27	19.19	0.00	83.39	657.45	461	96.01	438.7	2.96	161.3	189.88	1.25	0.28	1.42
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№17, сб.2018 г.	Салат из моркови	60	0.84	0.00	3.58	0.00	13.09	83.24	16.56	22.75	32.99	0.44	0	1376	2.04	0.03	1.38
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2.40	0.27	5.01	0.00	17.50	123.09	27.9	23.47	69.2	0.9	23.16	245.12	0.28	0.08	6.71
№80, сб.2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8.53	8.02	4.42	0.01	4.81	90.98	28.92	35.67	133.1	0.69	4.34	5.54	0.17	0.06	1.41
№ 8.1 сб. 2021	Рис отварной	150	4.48	0.04	7.18	0.00	47.23	272.22	38.1	32.66	98.1	0.9	47.79	52.89	0.34	0.04	0
№295, сб. 2016 г.	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.00	0.13	0.00	9.52	37.75	5.24	2.82	3.45	0.71	0	1.8	0.07	0.01	1.44
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	40	6.60	0.00	1.20	0.00	41.70	193.38	35	47	158	3.9	0	1	1.4	0.18	0
	Итого за 'Обед'		26.94	8.33	22.01	0.01	159.65	923.40	163.2	180.9	538.3	8.53	75.29	1682.4	4.94	0.48	10.94
Полдник																	
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с повидлом	100	21.01	19.66	14.88	0.00	26.62	324.83	177	28.04	229.9	0.87	95.29	109.83	0.53	0.06	0.34
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		22.01	19.66	15.08	0.00	47.22	411.31	191	36.04	243.9	3.67	95.29	109.83	0.73	0.08	4.34
Ужин																	
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	80	13.16	10.58	16.43	3.15	18.23	271.63	24.5	27.38	140.3	1.6	61.01	78.19	1.89	0.07	0.57
№148, сб. 2018г.	Капуста тушенная	160	3.76	0.00	5.36	0.23	19.28	132.20	87.35	30.78	61.2	1.2	0	84.66	2.87	0.05	35.56
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
№1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	5.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		22.91	10.58	22.72	3.43	84.05	615.38	135.3	90.16	299.5	5.19	61.01	163.25	5.84	0.26	36.13
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Ряженка	200	6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59
	Итого за 'Второй ужин'		6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59
	Итого за день		99.35	49.83	93.99	4.85	409.36	2828.23	999.6	423.5	1536	25.1	392.9	2155.3	13.16	3.68	59.42

МЕНЮ (7-11 лет)

9 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№234, сб.2021	Омлет натуральный	180	11.08	11.08	8.40	0.00	11.68	338.55	139	22.77	297	3.37	292.7	503.6	1.06	0.09	0.29
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр	20	2.95	2.95	2.29	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	1.95	1.95	1.82	0.00	25.46	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Печенье	50	3.20	3.20	8.40	0.00	35.15	220.35	11.5	5	32.5	0.4	60	66	0.5	0.05	0
	Батон	40	3.19	0.00	0.70	0.00	46.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.22	16.03	19.46	0.00	83.34	725.46	412.1	66.3	528.1	5	395.2	626.6	2.13	0.24	0.92
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№21, сб. 2021	Салат витаминный	60	1.27	0.00	4.06	0.00	11.31	82.44	34.69	17.54	29.37	0.86	0	402.55	1.93	0.03	26.46
№61 сб.2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.50	2.65	4.99	0.00	22.16	153.25	16.28	22.92	59.82	0.97	17.7	221.84	0.32	0.1	6.6
№110, сб.2021	Тефтели (2 вариант) из говядины с рисом	90	6.95	6.11	11.10	4.60	9.70	165.05	11.39	15.23	73.25	0.66	5.72	0	3.64	0.03	0.32
№ 158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	150	2.83	0.02	7.18	0.00	17.84	143.41	30.48	24.35	57.84	0.99	6.75	105.31	3.16	0.08	8.69
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.08	0.00	0.06	0.00	19.44	73.58	30.9	19.53	26.58	0.62	0	131.18	1.24	0.01	0.14
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Обед'			23.68	8.78	29.15	4.61	119.21	807.89	144.6	129.6	337.4	6.4	31.72	901.5	11.42	0.36	37.49
Полдник																	
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	100	11.08	5.91	5.39	0.32	42.67	262.84	53.34	14.52	110.2	0.91	19.53	35.24	1.6	0.09	0.05
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			12.08	5.91	5.59	0.32	63.27	349.32	67.34	22.52	124.2	3.71	19.53	35.24	1.8	0.11	4.05
Ужин																	
№125, сб.2021	Овощи тушеные с мясом	200	26.24	22.73	31.50	0.00	29.29	500.67	36.53	66.3	322.2	4.73	0	0	0	0.14	3.89
№9.122. сб.сам.95г.	Огурцы соленые	60	0.48	0.00	0.06	0.00	1.50	8.57	13.8	8.4	14.4	0.4	0	3	0.06	0.01	3
ТТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.11	9.67	39.97	2.73	0.73	1.34	0.06	0	0.14	0.01	0	1.12
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.00	0.30	0.00	15.48	73.65	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0	0.39	0.05	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.00	12.51	58.01	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.3	0.42	0.05	0
Итого за 'Ужин'			31.02	22.73	32.26	0.11	66.96	672.30	56.66	91.03	397.1	6.56	0	0.44	0.82	0.25	5.01
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за 'Второй ужин'			5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за день			104.89	64.99	115.76	5.64	350.99	2813.08	920	348.4	1569	25.4	491.5	1573.8	16.57	1.04	54.64

МЕНЮ (7-11 лет)

10 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№208, сб. 2018г.	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.87	3.81	7.20	0.00	34.65	267.33	171.2	49.55	200.1	1.24	56.17	63.18	0.17	0.19	0.69
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр	20	3.95	3.95	2.89	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	2.82	3.34	2.46	0.00	12.27	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	70	4.49	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.18	11.14	19.50	0.00	83.12	659.17	462.8	103.8	456.6	3.34	160.5	189.56	1.25	0.34	1.4
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№ 4.2 сб. 2021	Сельдь с луком	60	3.69	3.50	8.63	0.00	1.54	97.62	20.72	10.15	63.66	0.34	4.12	4.2	3.34	0.01	1.37
№67, сб.2021	Суп крестьянский с крупой	250	2.34	0.25	5.51	0.00	14.80	115.16	31.97	17.94	64.15	0.67	9	217.65	2.03	0.05	8.01
№97, сб.2021	Гуляш	100	13.81	13.26	14.46	3.42	3.56	199.03	11.42	18.64	143	2.09	0	9.75	0.39	0.03	0.22
№ 146, сб. 2021	Пюре картофельное	180	3.66	0.81	5.71	0.62	26.01	168.65	44.76	34.2	100.3	1.26	25.54	51.7	0.22	0.14	12.45
№331, сб.2021	Кисель из концентрата	180	0.00	0.00	0.00	0.00	21.74	84.56	0	0	0	0	0.09	0	0	0.27	10
	Хлеб пшеничный	40	3.56	0.00	0.45	0.00	23.22	110.48	10.35	14.85	39.15	0.9	0	0	0.59	0.07	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Обед'		29.70	17.82	35.25	4.03	107.55	852.85	133.2	114.6	473.4	6.81	38.75	283.7	7.12	0.64	32.06
Полдник																	
№272, сб. 2021	Пирог с повидлом	100	6.17	0.77	3.04	0.00	59.70	285.32	18.04	10.22	50.73	1.11	14.99	5.2	0.21	0.07	0.08
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		7.17	0.77	3.24	0.00	80.30	371.80	32.04	18.22	64.73	3.91	14.99	5.2	0.41	0.09	4.08
Ужин																	
№80, сб.2018г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12.02	11.70	2.96	2.36	3.27	86.64	29.26	33.6	124.6	0.68	5.09	279.8	1.66	0.06	1.21
№187, сб. 2021	Каша рисовая рассыпчатая	160	3.94	0.02	4.60	0.00	41.62	224.28	10.73	27.47	81.68	0.61	29.5	32.65	0.28	0.04	0
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		22.00	11.77	16.73	2.42	91.51	597.23	64.65	93.07	306.2	3.69	93.59	378.15	3.12	0.23	1.21
Второй ужин																	
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
	Итого за 'Второй ужин'		5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
	Итого за день		86.81	47.20	88.10	8.34	406.31	2727.72	953.8	370.6	1503	21.5	347	910.6	12.3	1.4	46.11

МЕНЮ (7-11 лет)

11 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	200	7.64	3.03	6.36	0.30	33.85	254.53	206.7	27.99	168	0.5	63.52	70.07	0.51	0.09	0.88
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Яйцо вареное	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.16	10.81	19.50	0.30	83.50	648.33	349.6	67.59	378.2	2.93	234.5	261.37	1.76	0.26	1.4
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№19, сб.2021 г.	Салат из моркови с яблоками	80	0.94	0.00	3.58	0.00	6.50	58.42	18.25	25.39	36.82	0.47	0	1536	2.07	0.03	1.54
№64, сб.2021	Суп картофельный с клецками	250	2.63	0.32	2.66	0.00	17.34	102.10	15.04	17.74	50.62	0.77	21	224.33	0.3	0.08	4.6
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	200	16.84	14.07	20.70	0.00	16.50	314.31	75.9	43.88	192.8	1.93	98.39	130.03	0.39	0.07	16.08
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	180	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Обед'		27.66	14.40	28.20	0.27	116.21	802.40	146.9	125.5	390.1	6.37	119.4	2054.2	4.73	0.34	102.2
Полдник																	
№290, сб. 2021	Булочка домашняя	100	6.19	0.44	9.33	0.00	47.14	294.97	12.29	7.61	44.32	0.65	30.02	92.01	1.06	0.05	0
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		7.19	0.44	9.53	0.00	67.74	381.45	26.29	15.61	58.32	3.45	30.02	92.01	1.26	0.07	4
Ужин																	
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90	13.18	12.98	12.21	0.00	2.97	174.13	27.65	12.55	101.1	1.02	32.41	76.12	0.46	0.03	0.51
№233, сб. 2018г.	Макаронны отварные с овощами	150	5.19	0.05	7.57	0.00	30.43	208.29	21.15	18.01	52.47	0.9	38.23	600.92	0.95	0.06	0.89
№302, сб. 2021	Чай с лимоном	200	0.25	0.00	0.05	0.01	9.54	38.48	2.73	0.73	1.34	0.06	0	0.14	0.01	0	1.12
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		24.42	13.03	20.71	0.01	80.25	596.45	74.72	63.29	252.9	4.35	70.64	677.59	2.5	0.23	2.51
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за 'Второй ужин'		5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за день		86.80	40.50	89.84	1.18	396.81	2686.75	836.7	311	1262	20.8	499.7	3095.1	10.65	1	117.3

МЕНЮ (7-11 лет)

12 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№210, сб. 2021	Каша молочная "Дружба"	200	8.79	2.72	4.80	0.75	32.80	224.60	121	34.48	141.9	0.78	48.5	54.12	0.16	0.11	0.49
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	3.56	0.00	14.99	103.00	124.4	22.88	103.7	0.59	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Багон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.18	10.94	19.68	0.75	83.49	633.69	282.5	84.78	377.5	3.69	221.3	248.79	1.42	0.28	1.09
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№32, сб.2021	Салат "Школьный"	60	1.22	0.00	6.61	0.00	6.10	85.11	23.15	14.87	33.19	0.77	0	7.12	3.02	0.04	3.91
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	4.92	2.95	7.32	4.39	17.47	153.90	28.5	25.79	87.08	1.2	9	219	2	0.08	6.71
№ 99 сб. 2021	Котлеты, биточки, шницели с соусом	90	7.96	6.50	8.21	0.00	11.25	150.63	26.97	16.63	84.15	0.77	7.19	24.76	1.65	0.03	0.1
№178, сб. 2021	Пюре гороховое	160	18.11	0.03	5.89	0.00	52.06	317.54	103.5	91.63	276.8	5.97	29.5	32.65	0.05	0.62	0
№309, сб.2021	Компот из кураги	180	1.20	0.00	0.06	0.00	33.40	126.62	34.67	21.7	29.53	0.73	0	145.75	1.38	0.02	0.16
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Обед'		40.00	9.47	29.07	4.39	162.77	1033.91	242.3	205.9	617.5	12	45.69	429.68	9.29	0.94	10.88
Полдник																	
№227, сб. 2016г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	100	23.29	21.69	14.52	0.19	19.75	305.40	212.5	30.88	264.2	0.71	89.93	103.57	0.55	0.07	0.4
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		24.29	21.69	14.72	0.19	40.35	391.88	226.5	38.88	278.2	3.51	89.93	103.57	0.75	0.09	4.4
Ужин																	
№95, сб.2018 г	Азу	80	16.98	16.42	21.93	0.00	3.26	277.67	14.33	23.75	177.6	2.6	0	9	4.43	0.05	1.2
№ 146, сб. 2021	Пюре картофельное с морковью	180	3.66	0.81	5.71	0.62	26.01	168.65	44.76	34.2	100.3	1.26	25.54	51.7	0.22	0.14	12.45
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
	Итого за 'Ужин'		27.47	17.28	36.91	0.67	81.05	757.18	86.05	93.25	386.4	6.46	84.54	126.4	5.96	0.34	13.65
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Ряженка	200	6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59
	Итого за 'Второй ужин'		6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59
	Итого за день		118.66	59.38	113.88	6.60	399.73	3037.35	886.5	443.2	1675	30.3	441.5	918.44	17.83	4.23	36.61

МЕНЮ (7-11 лет)

13 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	200	8.53	3.95	6.28	0.30	33.14	233.11	167.2	32.88	159.2	0.48	56.5	63.62	0.17	0.07	0.72
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	20	3.95	3.95	3.52	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	14.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.17	10.84	19.57	0.30	83.57	620.01	440.2	76.41	390.3	2.11	159	186.62	1.24	0.21	1.34
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№6, сб.2021	Салат из белокачанной капусты	60	1.66	0.00	4.01	0.00	10.05	78.48	50.6	15.31	29.15	0.62	0	29.34	1.93	0.03	41.25
№70 сб.2021	Свекольник	250	2.27	0.27	4.90	0.00	17.38	117.43	38.46	26.54	62.3	1.3	23.16	248.56	0.26	0.06	6.84
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	80	16.00	15.63	12.47	0.01	2.97	187.59	18.83	19.66	132.9	2.13	9.08	213.6	0.5	0.03	0.07
№183, сб. 2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.84	0.02	5.54	0.00	46.26	258.53	19.67	136	199.7	4.69	23.6	27.55	0.61	0.26	0
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1.08	0.00	0.06	0.00	19.44	73.58	30.9	19.53	26.58	0.62	0	131.18	1.24	0.01	0.14
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Обед'			36.44	15.92	27.97	0.01	138.58	915.72	184	252.4	557.3	11.9	55.84	650.63	5.75	0.54	48.3
Полдник																	
	Печенье	100	3.20	3.20	8.40	0.00	35.15	220.35	11.5	5	32.5	0.4	60	66	0.5	0.05	0
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			4.20	3.20	8.60	0.00	55.75	306.83	25.5	13	46.5	3.2	60	66	0.7	0.07	4
Ужин																	
№122, сб.2021	Запеканка или рулет картофельный с мясом	200	14.58	12.05	13.00	0.59	26.82	280.34	24.21	44.73	173	1.89	16.97	92.55	2.03	0.09	0.85
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.00	0.36	0.00	12.51	58.01	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.3	0.42	0.05	0
Итого за 'Ужин'			19.96	12.10	22.06	0.64	69.26	547.31	45.37	72.03	257.1	3.91	75.97	158.15	3.07	0.21	0.85
Второй ужин																	
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
Итого за 'Второй ужин'			5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37
Итого за день			85.49	47.74	89.91	1.55	386.98	2636.55	956.2	454.7	1453	24.9	390	1115.4	11.16	1.12	61.86

МЕНЮ (7-11 лет)

14 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	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,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№208, сб. 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.87	2.83	7.70	0.00	34.65	243.92	127.4	42.85	160.4	1.16	59.73	67.11	0.27	0.15	0.21
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	20	3.95	3.95	2.99	0.00	0.00	52.59	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.68	3.34	1.86	0.00	12.27	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.15	10.16	19.50	0.00	83.12	635.76	419	97.08	417	3.26	164	193.48	1.35	0.3	0.91
2-й завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№19, сб. 2021	Салат из моркови с яблоками	60	0.73	0.00	2.99	0.00	8.70	61.08	17.17	20.83	29.97	0.71	0	1040.8	0.24	0.04	4.12
№55, сб.2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	0.27	6.20	0.00	10.67	103.33	41.63	19.91	47.74	0.73	44.5	251.05	0.23	0.06	12.01
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленные из птицы	90	13.47	11.30	18.16	0.00	14.90	276.45	19.64	20.43	127.8	1.61	59.49	75.04	0.81	0.06	0.35
№187, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.92	0.00	0.56	0.00	41.58	187.65	4.43	27.13	79.68	0.55	0	0	0.23	0.04	0
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	180	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Обед'			27.38	11.57	29.16	0.27	151.73	956.08	120.6	126.8	395.1	6.82	104	1530.7	3.48	0.36	96.48
Полдник																	
№239 сб. 2021	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100	21.69	20.38	15.73	0.00	25.57	331.42	208.6	30.89	251.4	0.78	99.49	114.53	0.55	0.06	0.39
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			22.69	20.38	15.93	0.00	46.17	417.90	222.6	38.89	265.4	3.58	99.49	114.53	0.75	0.08	4.39
Ужин																	
№108, сб.2018 г	Тефтели из говядины	80	10.55	8.57	13.76	7.08	15.58	225.84	37.74	24.08	119.8	1.1	9.53	3.52	3.79	0.04	0.35
№ 216, сб. 2004 г.	Картофель тушеный	160	3.70	0.00	11.10	0.00	26.80	224.00	28	41.98	97.09	1.62	0	5.58	0.19	0.15	14.54
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Ужин'			20.56	8.57	15.46	7.13	93.01	582.57	91.75	103	329.3	5.36	9.53	12.5	5.12	0.35	10.79
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за 'Второй ужин'			5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за день			97.29	50.68	91.24	8.01	422.71	2850.42	1093	404.8	1589	22.7	422.1	1861.2	11.09	1.18	119.8