

Меню от 7 до 11 лет

на «1» сентября 20 21 г.



Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергетическ ая ценность (ккал.)
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	34,4
Сыр	10	2,68	2,73	0,0	36,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2 завтрак					
Фрукты	200	0,8	0,0	21,4	84
Обед					
Салат из св огурцов и помидор	80	0,6	3,8	2,9	48
Щи из св.капусты	250/10	1,7	5,6	8,4	91
Жаркое по домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
Компот из сухофрукт	200	0,0	0,0	23	90
Хлеб ржаной	50	4,25	0,5	20,05	95
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,45	24,15	119,45
Полдник					
Сырники с морковью	180/50	26,1	22	42,2	472
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,60	132,88
Ужин					
Салат Здоровье	80	1,2	4,1	5,8	64
Макароны, отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230
Сосиски отварные	70/5	6,85	14,8	0,54	163,17
Соус томатный	30	0,4	1,3	2,0	21
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	30	2,55	0,3	12,03	57
2 ужин					
Ряженка с сахаром	150	4,35	4,8	13,48	96,39
Итого за день		97,46	100,7	366,89	2717,39

Ст. повар Э.М. Биткулова
Ст.м/ сестра Л.З. Габидуллина

«Утверждаю»
ГБОУ Стерлибашевская КШИ

А.А. Афанасьев - А.А. Афанасьев

Меню от 11 лет и старше

на «1» *сентября* 20 *21* г.



Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10,0	38,4	270
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,06	52,36
Сыр	12	3,12	3,27	0,0	43,32
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
2 завтрак					
Фрукты	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат из св.огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,6	61
Щи из св.капусты	300\12	2,1	6,7	10,1	110
Жаркое по домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
Компот из сухофрукт	200	0,0	0,0	23	90
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Сырники с морковью	200/60	29,1	24,6	47,4	529
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80
Макароны, отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295
Сосиски отварные	70/5	6,85	14,8	0,54	163,17
Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	16,04	76
2 ужин					
Ряженка с сахаром	180	5,22	5,76	16,18	139,06
Итого за день		113,23	116,5	441,2	3228,79

Ст. повар *Э.М. Биткулова* Э.М. Биткулова
Ст.м/ сестра *Л.З. Габидуллина* Л.З. Габидуллина