

«Утверждаю»
ГБОУ Стерлибашевская КШИ
А.А. Афанасьев



Меню от 7 до 11 лет

на «2» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углероды (г)	
Завтрак					
Каша пшеничная	180/5	6,5	7,3	31,9	213
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
сыр	10	2,68	2,73	0	36,1
2 завтрак					
бананы	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат Студенческий	80	2,9	8,4	6,6	114
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
Овощное рагу	175	10,6	12,7	18,4	231
Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203
Компот из сухофрукт	200	0,0	0,0	15,8	60
Хлеб ржаной	50	4,25	0,50	20,05	95
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Запеканка из творога	150/20	26,4	19	33,8	408
Сок фруктовый	200	0,60	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат из св огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44
Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
Рыба тушеная с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216
Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	16,04	76
2 ужин					
Йогурт	150	4,39	3,75	16,93	115,68
		130,15	101,55	393,51	2959,06

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



Меню от 11 лет и старше

на «2» *сентября* 20 *21* г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	
Завтрак					
Каша пшенная	250/7	9,1	10,1	44,3	296
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,06	52,36
сыр	12	3,21	3,27	0	43,32
2 завтрак					
бананы	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат Студенческий	100	5,6	10,5	8,3	142
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,0	22,6	133
Овощное рагу	200	12,1	14,5	21,1	264
Котлета «Здоровье»	120	18,0	14,7	9,6	243
Компот из сухофрукт	200	0,0	0,0	15,8	60
Хлеб ржаной	80	6,9	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509
Сок фруктовый	200	0,60	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат из св огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55
Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288
Рыба тушеная с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259
Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	16,04	76
2 ужин					
Йогурт	180	5,27	4,5	20,32	138,81
		158,92	122,44	467,6	3535,37

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