

Меню от 11 лет и старше

на «3» сентября 2021 г.



Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)	
Завтрак					
Каша «Дружба»	250/7	7,7	10,6	41,0	291
Какао с молоком	200	3,3	3,3	13,7	98
Масло сливочное	7	0,08	12,38	0,12	112,13
Сыр	12	3,15	3,19	0,00	42,07
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,00	48,30	226
2 завтрак					
яблоки	200	3	0	44,8	182
Обед					
Салат из св помидор	100	1,3	2,3	7,2	54
Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142
Макароны отварные с овощами	230	6,6	9,7	35,9	260,0
Куры отварные	80	34,4	28,9	0,3	399
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Ватрушки по французский	200/50	28,6	18,4	48,8	475,0
Сок	200	0,60	0,40	32,6	132,88
Ужин					
Салат луковый	100	0,8	4,5	3,0	55,0
Картофель в молоке	220/5	4,7	6,0	26,2	180
Рыбные котлеты	120	19,0	12,8	18,3	266,0
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					
Ряженка с сахаром	180	5,7	6,3	17,6	151
		148,93	129,57	497,04	3716,98

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

«Утверждаю»
ГБОУ «Стерлибашевская СОШ»
А.А. Афанасьев



Меню от 7 до 11 лет

на «3» сентября 20 21 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)	
Завтрак					
Каша «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209
Какао с молоком	200	3,3	3,3	13,7	98
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Сыр	10	2,68	2,73	0,00	36,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2 завтрак					
яблоки	200	3	0	44,8	182
Обед					
Салат из св помидор	80	1,0	1,9	5,7	44
Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,2	15,4	119
Макароны отварные с овощами	180	5,2	7,6	28,1	204
Куры отварные	60	25,8	21,7	0,2	299
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб ржаной	50	4,25	0,50	20,05	95
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Ватрушки по французский	80	8,0	11,3	35,3	274,0
Сок	200	0,60	0,40	32,6	132,88
Ужин					
Салат луковый	80	0,6	3,6	2,4	44.0
Картофель в молоке	180/4	3,9	4,8	21,5	147
Рыбные котлеты	80	12,7	8,5	12,2	177.0
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	30	2,55	0,3	12,03	57
2 ужин					
Ряженка с сахаром	150	4,35	4,8	13,48	96,39
		98,96	91,2	403,95	2772,77

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