

«Утверждаю»  
ГБОУ Стерлибашевская КШИ  
А.А. Афанасьев

## Меню от 7 до 11 лет

на «6» сентября 20 21 г.



Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная	180/5	6,5	8,0	30,7	221	
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,78	
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	
<b>2 завтрак</b>						
Яблоки	200	0,8	0	21,4	84	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с изюмом	80	1,0	4,6	9,6	82	
Суп с домашней лапшой	250	2,6	4,3	11,6	96	
Ленивые голубцы	180/40	20,8	16,2	13,1	282	
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121	
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	16,04	76	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога	150/10	26	16,8	36,1	400	
Сок	200	0,6	0,4	32,6	132,88	
<b>Ужин</b>						
Салат луковый	40	0,5	3,6	2,8	45	
Картофель отварной	180/4	3,5	3,9	26,5	159	
Тефтели рыбные	80/40	12,1	10,9	13,9	203	
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	
<b>2 ужин</b>						
Ряженка с сахаром	150/5	<b>4,35</b>	4,8	13,48	96,39	
		104,71	87,17	369,92	2631,37	

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



«Утверждено»  
ГБОУ Стерлибашевская КШИ  
А.А.Афанасьев



## Меню от 11 лет и старше

на «6» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выхода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109
Масло сливочное	7	0,08	12,38	0,12	112,13
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	238,9
<b>2 завтрак</b>					
яблоки	200	0,73	0,73	17,82	184,2
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с изюмом	100	1,2	5,8	12,0	103
Суп картофельный с домашней лапшой	300	3,4	3,3	21,4	131
Ленивые голубцы	240/10	28,6	22,4	17,9	388
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	119,45
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	141,42
<b>Полдник</b>					
Сырники из творога	180/15	31,4	20,4	44,9	490
Сок	200	0,60	0,0	33,0	130,56
<b>Ужин</b>					
Салат луковый	50	0,6	4,5	3,5	57
Картофель отварной	220/5	4,3	4,9	32,4	195
Тефтели рыбные	120\50	18,1	15,9	20,2	297
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71
<b>2 ужин</b>					
Ряженка с сахаром	180/10	5,22	5,76	16,18	139,06

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