

Меню от 7 до 11 лет

на «7» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	
Завтрак					
Суп молочный макаронными изд.	300	6,6	6,2	23,8	178
Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,3	238,9
Сливочное масло	7	0,08	12,38	0,12	112,13
Сыр	12	3,15	3,19	0,0	42,07
2 завтрак					
Бананы					
Обед					
Салат Студенческий	100	1,8	4,6	9,6	87
Суп крестьянский	300/12	2,5	6,1	14,9	126
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245
Напиток «Валетек»	200	0,0	0,0	15,8	60,0
Хлеб ржаной	80	9,9	1,8	50,1	265,17
Хлеб пшеничный	50				
Полдник					
Ватрушки с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183
Сок	200	0,6	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат Здоровье	100	3,6	10,5	8,3	142
Капуста тушеная	220	5,0	6,3	21,7	162
Куры отварные	80	34,4	28,9	0,3	399
Чай с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
Хлеб пшеничный	50	7,9	1,0	48,3	238,9
Хлеб ржаной	40				
2 ужин					
Йогурт	180	5,86	5,0	22,58	154,24

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



«Утверждаю»
ГБОУ Стерлибашевская КШИ

А.А. Афанасьев



Меню от 11 лет и старше

на «7» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Угледод ы (г)	
Завтрак					
Суп молочный макаронными изд.	300	6,6	6,2	23,8	178
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
Сливочное масло	7	0,04	5,77	0,06	52,36
Сыр	12	3,21	3,27	0,0	43,32
2 завтрак					
Бананы	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат «Студенческий»	100	3,6	10,5	8,3	142
Суп крестьянский	300/12	2,5	6,1	14,9	126
Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245
Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	15,8	60,0
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Ватрушки с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183
Сок	200	0,6	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат «Здоровье»	100	1,5	5,1	7,2	80
Капуста тушеная	220	5,0	6,3	21,7	162
Куры отварные	80	34,4	28,9	0,3	399
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
		124,02	114,04	398,4	3064,37

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