

«Утверждаю»
ГБОУ Стерлибашевская КШИ
А.А. Афанасьев



Меню от 7 до 11 лет

на «8» 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
Сливочное масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Сыр	10	2,68	2,73	0,0	36,1
2 завтрак					
яблоки	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат из св огурцов	80	1,3	3,6	8,9	72
Суп гороховый	250	7,9	4,3	31,5	199
Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269
Компот из сухофрукт	200	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					
Пирожки печеные с яблоками	75	4,6	4,0	33,3	188
Сок	200	0,6	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат картофельный с солен огурцами	80	1,1	6,6	5,3	84
Драчена	180/5	4,3	4,7	44,1	240
Сосиски отварные	80/40	20,6	14,6	2,5	224
Чай с конфетами	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
		91,66	78,3	390,25	2572,77

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 «8» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углероды (г)	
Завтрак					
Каша пшеничная	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
Сливочное масло	7	0,04	5,77	0,06	52,36
Сыр	12	3,21	3,27	0,0	43,32
2 завтрак					
яблоки	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат из св огурцов	100	1,6	4,6	11,2	90
Суп гороховый	300	9,6	5,1	38,5	242
Рагу овощное с мясом	250	17,9	21,6	17,5	337
Компот из сухофрукт	200	0	0	15,8	60
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Пирожки печеные с яблоками	100	6,1	5,3	44,4	251
Сок	200	0,6	0,4	32,6	132,88
Ужин					
Салат картофельный с солен огурцами	100	1,3	8,2	6,6	105
Драчена	180/5	4,3	4,7	44,1	240
Сосиски отварные	100/5	25,7	18,3	3,1	280
Чай с конфетами	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	5,22	5,76	16,18	139,06
Итого за день		115,37	97,3	472,76	3176,62

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