



Меню от 7 до 11 лет

на « 9 сентября 2021 г.

| Наименование блюда | Норма выхода | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|
| | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая | 180/5 | 13,0 | 16,6 | 6,5 | 227 |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 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 | | | | | |
| <i>яблоко</i> | 200 | 0,8 | 0 | 21,4 | 84 |
| Обед | | | | | |
| Винегрет овощной | 80 | 1,0 | 1,9 | 5,7 | 44 |
| Суп из овощей | 250 | 1,8 | 4,2 | 10,7 | 88 |
| Каша гречневая | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 23,2 | 11,6 | 4,7 | 216 |
| Компот из сухофрукт | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 0,5 | 20,05 | 95 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 |
| Полдник | | | | | |
| Сок | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 132,88 |
| Пудинг творожный | 180 | 25,8 | 16,5 | 43,4 | 425 |
| Ужин | | | | | |
| Салат из помидор и огурцов | 80 | 0,7 | 2,7 | 6,7 | 54 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,9 | 24 | 166 |
| Тефтели из говядины с рисом | 80/40 | 9,2 | 13 | 10,7 | 197 |
| 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 | | | | | |
| Йогурт | 150 | 4,39 | 3,75 | 16,93 | 115,68 |
| Итого за день | | 120,7 | 96,95 | 391,4 | 2878,06 |

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

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



Меню

на «9» сентября 2021 г.

| Наименование блюда | Норма выход а | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|---------------------------------|---------------------|------------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки (г) | Жиры (г) | Угледо ды (г) | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша рисовая | 250/7 | 7,2 | 10,0 | 50,1 | 321 |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 13,7 | 98 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1,0 | 48,3 | 238,9 |
| Сливочное масло | 15 | 0,08 | 12,38 | 0,12 | 112,13 |
| Сыр | 12 | 3,15 | 3,19 | 0,0 | 42,07 |
| 2 завтрак | | | | | |
| <i>яблоки</i> | | | | | |
| Обед | | | | | |
| Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,2 | 54 |
| Суп из овощей | 300 | 2,2 | 5,0 | 12,8 | 106 |
| Каша гречневая | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 120/60 | 27,9 | 13,9 | 5,7 | 259 |
| Компот из сухофрукт | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 |
| Хлеб ржаной | 80 | 9,9 | 1,8 | 50,10 | 265,17 |
| Хлеб пшеничный | 50 | | | | |
| Полдник | | | | | |
| Пудинг творожный | 100 | 6,1 | 5,3 | 44,4 | 251 |
| Сок | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 132,88 |
| Ужин | | | | | |
| Салат из помидор и огурцов | 80 | 1,2 | 0,1 | 11,6 | 51 |
| Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 |
| Тефтели из говядины с рисом | 100/50 | 11,4 | 16,2 | 13,4 | 246 |
| Чай с сахаром с молоком | 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 | 5,7 | 6,3 | 17,6 | 151 |

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