

«Утверждаю»
ГБОУ Стерлибашевская КШИ
А.А. Афанасьев



Меню от 7 до 11 лет

на «10» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	
Завтрак					
Каша манная молочная вязкая	180/5	6,4	7,1	45,6	270
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
Сыр	10	2,68	2,73	0,0	36,1
2 завтрак					
фрукты	200	0,8	0	21,4	84
Обед					
Салат «Степной»	80	1,2	2,8	5,9	53
Щи из св.капусты	300/12	2,1	6,7	10,1	110
Плов с мясом	250	23,0	29,2	40,2	519
Компот из сухофрукт	200	0,0	0,0	15,8	60
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	154,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Оладьи из творога	150/30	24,5	7,9	54,8	388
Сок	200	0,6	0,0	23,4	94
Ужин					
Салат свекольный с яблоками	80	0,7	4,0	5,9	62
Картофельное пюре	140/60	19,3	19,9	18,9	334
Куры отварные					
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
2 ужин					
Ряженка с сахаром	150	4,35	4,8	13,48	96,39
Итого за день		109,41	94,5	398,18	2823,29

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

Меню от 11 лет и старше

на «10» сентября 2021 г.



Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Угледо- ды (г)	
Завтрак					
Каша манная молочная вязкая	250/7	8,9	9,9	63,3	375
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,06	52,36
Сыр	12	3,21	3,27	0,0	43,32
2 завтрак					
яблоки					
Обед					
Салат «Степной»	100	1,5	3,5	7,4	67
Щи из св.капусты	300/12	2,1	6,7	10,1	110
Плов с мясом	250	23,0	29,2	40,2	519
Компот из сухофрукт	200	0,0	0,0	15,8	60
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	154,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Оладьи из творога	150/30	24,5	7,9	54,8	388
Сок	200	0,6	0,0	23,4	94
Ужин					
Салат свекольный с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78
Картофельное пюре	140/60	19,3	19,9	18,9	334
Куры отварные					
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	40	3,4	0,4	16,04	76
2 ужин					
ряженка	180	5,27	4,5	20,32	138,81
Итого за день		117,62	101,54	433,2	3070,89

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