



## Меню от 7 до 11 лет

на «13» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная жид	180/5	6,5	8,0	30,7	221
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Сыр	10	2,68	2,73	0,0	36,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
<b>2 завтрак</b>					
Яблоки	200	0,8	0	22,6	92
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с яблоками	80	1,5	3,7	7,7	69
Уха рыбацкая	250/30	8,6	4,0	12,1	120
Запеканка картофельная с мясом	260/7	24,9	28,3	28,8	471
Компот из сухофрукт	200	0	0	18,6	74
Хлеб ржаной	50	4,25	0,5	20,05	95
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
<b>Полдник</b>					
Блины	100/5	7,4	12,5	32,6	274
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
<b>Ужин</b>					
Салат «Школьный»	80	1,2	5,9	5,1	78
Овощное рагу	175	10,6	12,7	18,4	231
Куры отварные	60	15	12,6	0,2	174
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	30	2,55	0,30	12,03	57
<b>2 ужин</b>					
Ряженка с сахаром	150	4,35	4,8	13,48	96,39
<b>Итого за день</b>		<b>105,66</b>	<b>104,7</b>	<b>350,85</b>	<b>2714,89</b>

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 «13» сентября 2021 г.



Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ( ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная жид	250/7	9,1	11,1	42,6	307
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94
Масло сливочное	7	0,04	5,77	0,06	52,36
Сыр	12	3,21	3,27	0,0	43,32
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
<b>2 завтрак</b>					
Яблоки	200	0,8	0	22,6	92
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
Уха рыбацкая	300/35	10,1	4,8	14,6	143
Запеканка картофельная с мясом	260/7	24,9	28,3	28,8	471
Компот из сухофрукт	200	0	0	18,6	74
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
<b>Полдник</b>					
Блины	100/5	7,4	12,5	32,6	274
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35
<b>Ужин</b>					
Салат «Школьный»	100	1,5	7,4	6,4	98
Овощное рагу	200	12,1	14,5	21,1	264
Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ржаной	40	3,4	0,40	16,04	76
<b>2 ужин</b>					
Ряженка с сахаром	180	5,22	5,76	16,18	139,06
<b>Итого за день</b>		<b>125,47</b>	<b>121</b>	<b>414,86</b>	<b>3206,74</b>

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