



Меню от 7 до 11 лет

на «14» сентября 20 21 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углероды (г)	
Завтрак					
Каша ячневая	180/5	6,20	7,2	32,2	219
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,78
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
Сливочное масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
2 завтрак					
Фрукты	200	3	0	44,8	182
Обед					
Салат из св помидор и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48
Борщ из св.капусты	250/10	1,7	5,0	11,6	97
Плов с мясом	250	17,7	16,5	47,9	415
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					
Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
Сок	200	0,60	0,40	32,60	132,88
Ужин					
Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44
Картофель пюре	180	3,7	5,9	24	166
Рыба ,запеченная с морковью	200	25,6	16,5	5,5	274
Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ражной	30	2,55	0,3	12,03	57
2 ужин					
Йогурт	150	4,39	3,75	16,93	115,68
Итого за день		99,8	87,62	443,68	2912,74

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



Меню от 11 лет и старше

на «14» сентября 2021 г.

Наименование блюда	Норма выход а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углероды (г)	
Завтрак					
Каша ячневая	250/7	8,7	10	44,7	305
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,78
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
Сливочное масло	7	0,04	5,77	0,06	52,36
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226
2 завтрак					
фрукты	200	3	0	44,8	182
Обед					
Салат из св.помидор и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61
Борщ из св.капусты	300/12	2,0	6,0	14,0	117
Плов с мясом	250	17,7	16,5	47,9	415
Компот из сухофрукт	200	0,5	0,1	31,2	121
Хлеб ржаной	80	6,8	0,8	32,08	152
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Полдник					
Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358
Сок	200	0,60	0,40	32,60	132,88
Ужин					
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54
Картофель пюре	220	4,5	7,2	29,4	203
Рыба ,запеченная с морковью	240	30,8	19,8	6,6	329
Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113
Хлеб ражной	40	3,4	0,4	16,04	76
2 ужин					
Йогурт	180	5,27	4,5	20,32	138,81
Итого за день		117,09	100,57	511,58	3362,83

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