

Утверждаю

Директор ГБОУ Белебеевская КШ  
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 01 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>						
рец.102	Каша «Дружба»	155	288	12	7	45
рец.283	Чай с сахаром	200	40	0	0	10
<b>I</b>						
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом и сыром	50	179	5	10	17
	Йогурт 3,2% «Биойод»	100	80	3	3	9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>587</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>81</b>
<b>Обед</b>						
рец.63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	199	8	4	32
рец.209	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	167	10	11	7
рец.225	Рис припущенный	150	277	7	13	34
рец.282	Компот из свежих плодов	200	61	0	0	15
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2	0	14
	<b>Итого за обед</b>		<b>822</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>113</b>
	<b>Итого за день</b>					

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>						
рец.78	Суп молочный с макаронными изделиями	220	131,69	4,83	4,58	17,48
	Яйцо вареное	40	59,49	4,83	4,37	0,22
рец.302	Кофейный напиток с молоком	150	64,85	2,33	2,32	9,04
рец.2	Хлеб пшеничный витаминный с маслом и сыром	28/5/10	107,81	3,49	6,07	9,13
	<b>Итого за прием</b>		<b>363,83</b>	<b>15,48</b>	<b>17,34</b>	<b>35,87</b>
<b>II завтрак</b>						
	Напиток «Витоша»	200	61,91	0,47	0,39	12,74
	<b>Итого за прием</b>		<b>61,91</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>12,74</b>
<b>Обед</b>						
рец.60	Винегрет овощной	50	38,17	0,45	1,87	4,50
рец.102.9	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	88,65	3,32	4,12	8,89
рец.102.9	Биточки мясные	50	164,15	9,34	9,58	9,58
рец.182	Рагу овощное	140	103,74	2,85	4,85	10,92
рец.311	Напиток лимонный	180	35,02	0,08	0,02	8,91
	Хлеб пшеничный витаминный	28	61,38	1,98	0,258	12,08
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	42	77,35	2,64	0,48	13,36
	<b>Итого за прием</b>		<b>568,46</b>	<b>20,66</b>	<b>21,16</b>	<b>68,24</b>
<b>Полдник</b>						
	Сок фруктовый	200	73,51	0,85	0,17	17,17
	Булочка молочная	60	110,18	1,60	4,20	17,13
	<b>Итого за прием</b>		<b>183,68</b>	<b>2,45</b>	<b>4,37</b>	<b>34,30</b>
<b>Ужин</b>						
рец.148	Картофельное пюре	150	103,06	2,24	3,49	14,70
рец.314	Чай с сахаром	180	55,85	0	0	14,39
	Хлеб пшеничный витаминный	28	49,10	1,58	0,20	9,66
	<b>Итого за прием</b>		<b>233,21</b>	<b>4,68</b>	<b>3,85</b>	<b>43,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1411,09</b>	<b>43,74</b>	<b>47,11</b>	<b>194,25</b>

Медсестра

*Сафр*

/С.П.Сафиуллина