

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатъева

Меню на « 11 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Рожки, запеченные с сыром	160	246	8	13	26
	Чай с сахаром	200	153	4	4	26
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	44/5	139	2	8	15
	Напиток «Витоша»	200	47	0	0	10
	Итого за завтрак		587	14	25	77
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	175	10	7	19
	Рагу из птицы	175	309	15	20	18
	Напиток лимонный	200	111	0	0	27
	Хлеб пшеничный витаминный	44	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	44	66	2	0	14
	Итого за обед		713	28	27	89
	Итого за день		1300	42	52	166

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша гречневая с маслом	130/5	246	8	13	26
	Чай с сахаром	180	104	3	3	17
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	27/10	89	4	3	10
	Итого за прием		492	18	18	63
II завтрак	Сок фруктовый	200	67	1	0	14
	Итого за прием		67	1	0	14
Обед	Винегрет овощной	50	43	1	2	4
	Суп картофельный с горохом и мясом	180/20	165	9	9	12
	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	344	24	18	20
	Картофель отварной	120	92	2	0	18
	Напиток лимонный	180	32	1	1	8
	Хлеб пшеничный витаминный	27	49	2	0	10
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	77	3	0	13
	Итого за прием		710	40	30	67
Полдник	Молоко витаминное	200	56	0	0	14
	Булочка молочная	50	262	6	8	40
	Итого за прием		318	6	8	54
Ужин	Каша пшеничная молочная жидкая	220	299	11	12	36
	Какао с молоком	180	104	3	3	17
	Хлеб пшеничный витаминный	27	49	1	0	10
	Итого за прием		256	4	4	46
	Итого за день		1525	69	60	243

Медсестра

Сафур

/С.Р.Сафиуллина