

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 12 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак реп. 202/221	Тефтели из говядины, каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200	395	15	17	46
реп.274	Чай витаминный	200	34	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	44	78	2	0	17
	Йогурт 3,2%	100	80	3	3	9
	Итого за завтрак		587	20	20	81
Обед реп.23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	75	1	5	10
реп.42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	150	5	11	32
реп.181	Жаркое по-домашнему	240	375	19	12	21
реп.284	Компот из яблок с лимоном	200	284	0	0	25
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2	0	14
	Итого за обед		822	28	28	113
	Итого за день		1409	48	48	194

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Каша манная молочная жидкая	220	263	9	10	35	
	Кофейный напиток с молоком	180	130	3	3	23	
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	27/10	89	4	3	10	
	Итого за прием		482	16	16	67	
II завтрак	Сок фруктовый	200	69	1	0	16	
	Итого за прием		69	1	0	16	
Обед	Салат из свеклы	60	51	1	3	4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отварным	180/20	153	8	7	15	
	Котлета мясная	70	138	9	7	9	
	Капуста тушеная	150	116	3	5	14	
	Напиток из плодов шиповника	180	75	1	0	16	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	86	3	0	17	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	40	97	3	1	17	
	Итого за прием		715	27	23	91	
	Полдник	Молоко витаминное	170	95	5	5	8
		Булочка домашняя	60	262	6	8	40
Итого за прием			357	11	13	48	
Ужин							
	Рожки отварные с маслом	140	375	25	20	24	
	Чай с сахаром	180	37	0	0	9	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	86	3	0	17	
	Итого за прием		498	28	20	50	
	Итого за день		2121	83	72		

Медсестра

Садр

/С.Р.Сафиуллина