

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 13 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак рец. 179	Каша геркулесовая молочная вязкая	185	252	13	10	28
рец. 283	Чай с сахаром	200	40	0	0	10
рец. 365	Хлеб пшеничный витаминный	44	131	17	3	6
	Яблоко	100	47	0	0	10
	Итого за завтрак		470	16	16	65
Обед						
рец. 65	Суп крестьянский с крупой	250	113	2	6	12
рец. 92	Гуляш из говядины	90	227	14	12	17
рец. 179	Макаронные изделия отварные с овощами	150	212	5	6	35
рец.283	Чай с сахаром	200	35	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1,3	0,2	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2,4	0,3	13,6
	Итого за обед		705	24	24	97
	Итого за день		1175	40	40	162

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	220	296	10	10	39
рец.302	Кофейный напиток на молоке	180	79	3	3	11
рец.1	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	28/5	129	2	9	10
	Итого за прием		504	15	22	60
II завтрак	Яблоко	1 шт	62	0	0	12
	Итого за прием		62	0	0	12
Обед	Салат из свежих огурцов	60	58	1	4	4
рец.142	Суп картофельный с рыбой	200	118	5	4	14
рец.129	Голубцы ленивые	200	256	18	13	14
рец.309	Компот из смеси сухофруктов	200	67	0	0	16
	Хлеб пшеничный витаминный	27	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	40	97	3	1	17
	Итого за прием		670	30	23	79
Полдник						
рец.298	Молоко витаминное	170	22	0,07	0,02	5,73
рец.741 сб.	Печенье домашнее	50	110	1,6	4,2	17,13
	Итого за прием		132	1,67	4,22	22,86
Ужин						
рец.235	Омлет натуральный	160	228,74	11,93	17,81	4,90
рец.320	Чай с сахаром	180	68,98	0,11	0,10	16,89
	Хлеб пшеничный витаминный	28	61,38	1,98	0,25	12,08
	Итого за прием		505,31	22,20	26,58	42,60
	Итого за день		1961,86	73,17	80,85	225,64

Медсестра

Сафл

/С.П.Сафиуллина