

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 14 » марта 2024г
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Фрикадельки из говядины	60	153,79	10,68	9,97	5,33	
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	268,50	8,7	9,20	37,3	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	61,62	0,07	0,01	16,31	
	Хлеб пшеничный витаминный	44	73	2	0,3	14,6	
	Сыр (порциями)	10	35,56	2,60	2,65	0,35	
	Итого за завтрак			592,47	24,45	22,13	72,89
Обед	Икра овощная	60	70,02	0,84	5,06	5,32	
	Свекольник со сметаной	250/8	104,16	1,93	6,34	10,05	
	Тефтели рыбные с томатным соусом	90	121,07	8,95	5,48	9,16	
	Картофельное пюре	150	175,78	4,10	4,62	29,46	
	Компот из консервированных плодов	200	157	0,63		40,2	
	Хлеб пшеничный витаминный	44	52	1,3	0,2	11	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	44	66	2,4	0,3	13,6	
	Итого за обед			746,25	20,15	22,0	118,94
	Итого за день			1338,72	44,6	44,13	191,83

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	220	258,32	7,69	9,51	34,9	
	Какао с молоком	180	104,15	2,73	2,80	17,44	
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	27/5	113,7	1,58	7,20	10,08	
	Итого за прием			476,18	11,99	19,50	62,43
II завтрак	Сок фруктовый	200	73,51	0,85	0,17	17,17	
	Итого за прием			73,51	0,85	0,17	17,17
Обед	Огурцы свежие	60	51,04	0,61	2,98	4,96	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	152,88	9,13	9,44	6,98	
	Котлета рыбная	70	121,47	4,33	7,18	9,33	
	Картофельное пюре	130	113,69	2,94	0,59	22,51	
	Напиток из шиповника	180	36,71	0,14	0,13	8,66	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	73,65	2,37	0,30	14,49	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	40	77,35	2,64	0,48	13,36	
	Итого за прием			626,79	22,15	21,11	80,28
Полдник	Молоко кипяченое	180	94,7	4,89	5,05	7,67	
	Плюшка новомосковская	60	86,11	0,70	0,83	19,33	
	Итого за прием			180,81	5,59	5,88	27,00
Ужин	Сырники из творога	150	457,09	27,92	18,80	43,61	
	Чай с сахаром	200	74,58	0,60	0,25	15,53	
	Хлеб пшеничный витаминный	27	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

Саф

/С.Р.Сафиуллина