

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 20 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом, макаронные изделия отварные с маслом	200	248	10	10	32
	Кофейный напиток с молоком	250	89	1	2	17
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	50	133	5	4	16
	Итого за завтрак		470	16	16	65
Обед	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	199	8	4	32
	Мясо тушеное (говядина)	90	137	9	12	3
	Картофель отварной	150	216	4	8	28
	Чай с сахаром	200	35	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2	0	14
	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 рисовая молочная жидкая	220	263	8	10	35
	Кофейный напиток с молоком	180	79	3	3	11
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	28/10	87	4	3	10
	Итого за прием		429	15	16	56
II завтрак	Сок фруктовый	200	79	1	0	16
	Итого за прием		79	1	0	16
Обед	Салат из свежих огурцов	50	36	1	3	2
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	54	1	0	11
	Фрикадельки мясные	70	131	9	8	6
	Картофель отварной в молоке	140	96	3	3	17
	Компот из свежих яблок	180	65	0	0	17
	Хлеб пшеничный витаминный	30	77	3	0	13
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	40	115	4	2	22
	Итого за прием		574	21	16	88
Полдник	Булочка домашняя	50	198	4	2	40
	Чай с молоком	170	95	5	5	8
	Итого за прием		293	9	7	48
Ужин	Омлет натуральный	170	474	18	25	3
	Напиток витаминный	170	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный витаминный	20	74	2	0	22
	Итого за прием		456	20	25	39
	Итого за день		1831	66	64	247

Медсестра

Сафр

/С.Р.Сафиуллина