

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 21 » марта 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200	373	17	18	37
	Чай с молоком	200	89	1	2	17
	Хлеб пшеничный витаминный	30	78	2	0	17
	Яблоко	1 шт	47	0	0	10
	Итого за завтрак		587	20	20	81
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	111	2	7	11
	Котлета из говядины с овощами	90	249	14	16	13
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	155	264	9	5	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	80	0	0	19
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1,3	0,2	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2,4	0,3	13,8
	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	Суп молочный с рисом	220	116	4	5	15
	Какао с молоком	180	104	3	3	17
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	28/5	129	2	9	10
	Итого за прием		349	9	14	42
	Яблоко	120	122	2	1	27
Итого за прием		122	2	1	27	
Обед	Салат из свежих огурцов	50				
	Суп картофельный с клецками и мясом	180/20	141	8	7	12
	Капуста тушеная с мясом	200	228	10	11	20
	Компот из сухофруктов	180	71	0	0	18
	Хлеб пшеничный витаминный	27	77	3	0	13
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	115	4	2	22
	Итого за прием		680	26	23	90
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	360	10	10	55
	Чай с сахаром	200	22	1	0	6
	Итого за прием		382	11	10	61
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	130	185	3	3	34
	Напиток лимонный	180	35	1	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	27	77	3	0	13
	Итого за прием		297	7	3	56
	Итого за день		1830	55	51	276

Медсестра

Саде

/С.Р.Сафиуллина