

Утверждаю
Директор ГБОУ Белебеевская КШ
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 03 » апреля 2024г
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак реп. 179	Каша «Артек» молочная вязкая	185	252	13	10	28
реп. 283	Чай с сахаром	200	40	0	0	10
реп. 365	Хлеб пшеничный витаминный	38	131	17	3	6
	Яблоко	100	47	0	0	10
	Итого за завтрак		470	16	16	65
Обед						
реп. 65	Суп крестьянский с крупой	250	113	2	6	12
реп. 92	Гуляш из говядины	90	227	14	12	17
реп. 179	Макаронные изделия отварные с овощами	150	212	5	6	35
реп.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 рисовая молочная жидкая	220	296	10	10	39
реп.302	Кофейный напиток на молоке	180	79	3	3	11
реп.1	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	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
реп.57	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	118	5	4	14
реп.110	Фрикадельки мясные	70/20	131	9	8	6
реп.147	Картофель отварной	140	96	3	1	17
реп.309	Компот из свежих плодов	180	38	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	27	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	54	97	3	1	17
	Итого за прием		612	23	18	81
Полдник						
реп.298	Молоко витаминное	170	22	0,07	0,02	5,73
реп.741 сб.	Печенье домашнее	50	110	1,6	4,2	17,13
	Итого за прием		132	1,67	4,22	22,86
Ужин						
реп.235	Омлет натуральный	160	228,74	11,93	17,81	4,90
реп.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

Саф

/С.Р.Сафиуллина