



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ  
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 17 » апреля 2024г  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак рец. 179	Каша «Артек» молочная вязкая	185	252	13	10	28
рец. 283	Чай с сахаром	200	40	0	0	10
рец. 365	Хлеб пшеничный витаминный	38	131	17	3	6
	Яблоко	100	47	0	0	10
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>65</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>97</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1175</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>162</b>

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	220	296	10	10	39
рец.302	Кофейный напиток на молоке	180	79	3	3	11
рец. 1	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	27/10	129	2	9	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>504</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>60</b>
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	200	62	0	0	12
	<b>Итого за прием</b>		<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	60	58	1	4	4
рец.57	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	118	5	4	14
рец.110	Фрикадельки мясные	70	131	9	8	6
рец.147	Картофель отварной	140	96	3	1	17
рец.309	Компот из свежих яблок	180	38	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	27	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	40	97	3	1	17
	<b>Итого за прием</b>		<b>612</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>81</b>
<b>Полдник</b>						
рец.298	Молоко витаминное	180	22	0,07	0,02	5,73
рец.741 сб.	Булочка слобная	60	110	1,6	4,2	17,13
	<b>Итого за прием</b>		<b>132</b>	<b>1,67</b>	<b>4,22</b>	<b>22,86</b>
<b>Ужин</b>						
рец.235	Омлет натуральный	170	228,74	11,93	17,81	4,90
рец.320	Чай витаминизированный	180	68,98	0,11	0,10	16,89
	Хлеб пшеничный витаминный	27	61,38	1,98	0,25	12,08
	<b>Итого за прием</b>		<b>505,31</b>	<b>22,20</b>	<b>26,58</b>	<b>42,60</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1961,86</b>	<b>73,17</b>	<b>80,85</b>	<b>225,64</b>

Медсестра

*Сафл*

/С.Р.Сафиуллина