

Утверждаю

Директор ГБОУ Белебеевская КШ
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 18 » апреля 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак	Фрикадельки из говядины с томатным соусом, каша гречневая рассыпчатая с луком	200	374	12	15	46	
	Чай с лимоном и сахаром	250	42	1	0	10	
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	40/10	113	5	3	17	
	Итого за завтрак		529	18	18	73	
Обед	Икра овощная закусочная	60	70	1	5	5	
	Свекольник	250	104	8	11	10	
	Тефтели рыбные с томатным соусом	90	121	9	5	9	
	Картофельное пюре с морковью	150	176	4	5	29	
	Компот из консервированных плодов	200	174	1	0	27	
	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		763	26	26	105
		Итого за день		1292	44	44	178

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	220	116	4	4	15
	Какао с молоком	180	104	3	3	17
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	27/5	129	2	9	10
	Итого за прием		349	9	16	42
II завтрак	Яблоко	1 шт	73	1	0	17
			73	1	0	17
Обед	Салат из свежих огурцов	60	51	1	3	5
	Суп картофельный с клецками и мясом	200	153	9	9	7
	Капуста тушеная с мясом	200	235	7	8	32
	Компот из сухофруктов	180	37	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	27	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	40	77	3	0	13
		Итого за прием		627	22	20
Полдник						
	Кефир с сахаром	190	181	6	6	27
			181	6	6	27
Ужин						
	Рожки отварные с сыром	140	457	28	19	44
	Чай с сахаром	180	75	1	0	16
	Хлеб пшеничный витаминный	27	61	2	0	12
		Итого за прием		593	31	19
	Итого за день		1823	69	61	238

Медсестра

Садр

/С.Р.Сафиуллина