



Утверждаю
Директор ГБОУ Белебеевская КШ
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатъева

Меню на « 25 » 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	
	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	Каша рисовая молочная жидкая	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
	Бананы	1 шт	122	2	1	27	
		Итого за прием		122	2	1	27
Обед	Огурцы свежие	60	51	1	3	5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	141	8	7	12	
	Котлета рыбная	70	121	4	7	9	
	Картофель отварной	130	114	3	1	23	
	Напиток лимонный	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		690	23	19	102
Полдник	Кефир с сахаром	180	140	6	6	16	
		Итого за прием		140	6	6	16
Ужин	Сырники из творога	150	562	33	26	50	
	Чай с сахаром	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

Сидел

/С.Р.Сафиуллина