

Утверждаю

Директор ГБОУ Белебеевская КШ
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 03 » мая 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
	Итого за завтрак		470	16	16	65
Обед						
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
	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 пшеничная молочная жидкая	220	296	10	10	39
рец.302	Кофейный напиток на молоке	180	79	3	3	11
рец.1	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	27/5	129	2	9	10
	Итого за прием		504	15	22	60
II завтрак	Сок фруктовый	200	62	0	0	12
	Итого за прием		62	0	0	12
Обед	Салат из свеклы	60	58	1	4	4
рец.142	Суп картофельный с рыбой	180	118	5	4	14
рец.129	Голубцы ленивые	200	256	18	14	14
рец.309	Напиток витаминный	180	38	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	27	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	55	97	3	1	17
	Итого за прием		641	29	23	72
Полдник						
рец.298	Молоко витаминное	170	22	0,07	0,02	5,73
рец.741 сб.	Ватрушка с повидлом	70	110	1,6	4,2	17,13
	Итого за прием		132	1,67	4,22	22,86
Ужин						
рец.235	Омлет натуральный	160	228,74	11,93	17,81	4,90
рец.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		1875	67,87	75,8	209,46

Медсестра

Сафл

/С.Р.Сафиуллина