

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 08 » мая 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Биточки мясные с томатным соусом , каша пшениная рассыпчатая	200	475	18	20	56
	Чай витаминизированный	250	34	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	44	78	2	0	16
	Итого за завтрак		587	20	20	81
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	148	2	11	11
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	170	12	10	5
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	282	11	7	47
	Компот из яблок с лимоном	200	104	0	0	25
	Хлеб пшеничный витаминный	44	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	36	66	2	0	14
	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 овсяная молочная жидкая	220	309,20	10,58	11,73	38,64
	Кофейный напиток с молоком	180	88,17	2,80	2,79	13,57
	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	19/5	53,90	1,54	0,60	10,02
	Итого за прием		451,27	14,92	15,12	62,23
II завтрак	Бананы	1 шт	97,13	4,83	5,33	6,66
	Итого за прием		97,13	4,83	5,33	6,66
Обед	Помидоры свежие	60	33,31	0,75	0,06	6,97
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	180	73,81	1,38	3,47	8,63
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	170	12	10	5
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	282	11	7	47
	Напиток витаминный	200	16,0	0,14	0,13	3,21
	Хлеб пшеничный витаминный	38	73,65	2,37	0,30	14,49
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	38	96,69	3,30	0,60	16,70
	Итого за прием		745,46	30,94	21,56	102
Полдник уплотненный	Каша гречневая с маслом	130	300	16	14	25
	Яйцо вареное	40	59	5	4	0
	Чай с сахаром и молоком	200	41	1	1	6
	Хлеб пшеничный витаминный	19	46	2	0	9
	Итого за прием		446	24	19	40
Итого за день		1739,86	74,69	61,01	210,89	

Медсестра

Сафил

/С.Р.Сафиуллина