

Утверждаю

Директор ГБОУ Белебеевская КШ  
для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 14 » мая 2024г  
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Котлеты припущенные из мяса птицы с томатным соусом, макаронные изделия отварные с маслом	200	248	10	10	32
	Кофейный напиток с молоком	250	89	1	2	17
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	50	133	5	4	16
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>65</b>
Обед						
	Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	199	8	4	32
	Мясо тушеное (говядина)	90	137	9	12	3
	Картофель отварной	150	216	4	8	28
	Чай с сахаром	200	35	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2	0	14
	<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
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	263	5	10	35
	Какао с молоком	180	110	3	3	18
	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	43	89	4	9	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>462</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>63</b>
II завтрак	Сок фруктовый	200	195	3	0	45
	<b>Итого за прием</b>		<b>195</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>45</b>
Обед						
	Суп картофельный с горохом	180	118	5	4	14
	Жаркое по домашнему	200	256	18	14	1
	Компот из сухофруктов	180	67	0	0	16
	Хлеб пшеничный витаминный	33	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	97	3	1	17
	<b>Итого за прием</b>		<b>626</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>65</b>
Полдник						
	Кефир с сахаром	160	95	5	5	8
	<b>Итого за прием</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
Ужин						
	Запеканка из творога	140	474	18	25	3
	Чай с сахаром	180	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный витаминный	33	74	2	0	22
	<b>Итого за прием</b>		<b>604</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>39</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1982</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>220</b>

Медсестра

*Саф*

/С.П.Сафиуллина