

Утверждаю
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ
 для слабовидящих обучающихся



А.В.Игнатьева

Меню на « 21 » 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 манная молочная жидкая	220	296	10	10	39
рец.302	Чай с молоком	180	79	3	3	11
рец.1	Хлеб пшеничный витаминный с сыром	35/10	129	2	9	10
	Итого за прием		504	15	22	60
II завтрак	Яблоко	1 шт	62	0	0	12
	Итого за прием		62	0	0	12
Обед	Икра морковная	60	58	1	4	4
рец.57	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	180/20	118	5	4	14
рец.110	Капуста тушеная с мясом	200	227	12	9	23
рец.309	Компот из сухофруктов	180	38	0	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	35	74	2	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	50	97	3	1	17
	Итого за прием		612	23	18	81
Полдник						
рец.298	Кефир с сахаром	180	22	0,07	0,02	5,73
рец.741 сб.	Булочка домашняя	70	110	1,6	4,2	17,13
	Итого за прием		132	1,67	4,22	22,86
Ужин						
рец.235	Вареники ленивые	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	18	61,38	1,98	0,25	12,08
	Итого за прием		505,31	22,20	26,58	42,60
	Итого за день		1961,86	73,17	80,85	225,64

Медсестра

Сафуллина

/С.Р.Сафуллина