

Утверждаю  
 Директор ГБОУ Белебеевская КШ  
 для слабовидящих обучающихся

А.В.Игнатьева

Меню на « 23 » мая 2024г

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>						
рец.102	Каша «Дружба»	155	288	12	7	45
рец.283	Чай с сахаром	200	40	0	0	10
<b>I</b>	Хлеб пшеничный витаминный с маслом и сыром	50	179	5	10	17
	Йогурт 3,2% с персиком	100	80	3	3	9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>587</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>81</b>
<b>Обед</b>						
рец.63	Суп картофельный с перловкой и гречками	250	199	8	4	32
рец.209	Биточки из мяса	90	167	10	11	7
рец.225	Рис припущенный	150	277	7	13	34
рец.282	Компот из свежих плодов	200	61	0	0	15
	Хлеб пшеничный витаминный	20	52	1	0	11
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	30	66	2	0	14
	<b>Итого за обед</b>		<b>822</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>113</b>
	<b>Итого за день</b>					

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЭЦ ккал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>						
рец.78	Каша молочная рисовая	220	288	12	7	45
рец.302	Какао с молоком	180	65	2	2	9
рец.2	Хлеб пшеничный витаминный с маслом	35/5	108	3	6	9
	<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>63</b>
<b>II завтрак</b>						
	Бананы	1 шт	62	0	0	13
	<b>Итого за прием</b>		<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>
<b>Обед</b>						
	Помидоры свежие	60	12	1	0	2
рец.60	Щи из свежей капусты со сметаной	180	199	8	4	32
рец.146	Котлета рыбная (горбуша)	60	98	8	4	9
	Картофель припущенный	150	123	3	1	25
рец.311	Напиток лимонный	180	35	1	0	9
	Хлеб пшеничный витаминный	35	61	2	0	12
	Хлеб ржано-пшеничный витаминный	53	77	3	0	13
	<b>Итого за прием</b>		<b>605</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>102</b>
<b>Полдник</b>						
	Молоко витаминное	180	74	1	0	17
	Ватрушка с повидлом	70	110	2	4	17
	<b>Итого за прием</b>		<b>184</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
<b>Ужин</b>						
рец.148	Сырники из творога	150	103	2	3	15
рец.314	Чай с сахаром	180	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный витаминный	14	49	2	0	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>273</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>43</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1644</b>	<b>102</b>	<b>40</b>	<b>255</b>

Медсестра

*Сафур*

/С.Р.Сафиуллина