

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Государственного  
 \_\_\_\_\_ И.А.Деревянных  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд в ГБОУ  
 Республики Марий Эл "Русскошойская школа-интернат"**

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

**1 декабря 2022г**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша вязкая пшеничная с маслом молоком	200/10	8,2	12,9	35,9	183
2	Бутерброд с вареньем	40	1,2	3,1	21	95
693	Какао с молоком	200	3,7	4	23,4	123
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,5	33,9
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>472,9</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	вафли	50	3,9	5,3	31,5	75,4
685	Чай с вареньем	150	0,3		18,3	45
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>120,4</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
139	Суп картофельный с бобовыми	230	6,1	5,6	21,3	245
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	30
451	Котлеты говяжьи	60	8,3	9,8	7,9	149,2
520	Картофельное пюре с маслом	120	3,2	6,8	18,9	153,5
576	Огурцы свежие	30	0,4	0,05	1,3	7
638	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	117
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	68,7
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>				<b>827,4</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
1994г	королевская ватрушка	100	232,65	5,46	47,92	228
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	127
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>				<b>355</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
383	Рыба запеченая в сметанном соусе	80	7	2,5	0	26
214	Капуста тушеная	80	2,6	6,8	16	85
511	рис отварной	150	3,8	6,1	38,7	137
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	120
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>				<b>473,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118

	<b>Итого за П ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>300,81</b>	<b>75,17</b>	<b>438,22</b>	<b>2367,5</b>