

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

2 декабря 2022г

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/10	7,69	13,03	36,2	167
337	яйцо вареное	30	5,1	4,6	0,3	63
690	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,6	22,9	141
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				476,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	3	4,7	11,7	75,3
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				105,3
	<u>ОБЕД</u>					
132	Рассольник ленингр (перловая	200	3	4,5	18,1	169
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4	2	2,1	42,5
203	Картофель отварной с маслом	120	3	7,6	19,8	175,5
214	Капуста тушеная	50	2,6	6,8	16	111
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	760				830
	<u>ПОЛДНИК</u>					
358	Сырники с вареньем	100	14,9	10	26	234
631	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,2	0	27,6	120
	Итого за полдник	300				354
	<u>УЖИН</u>					
443	Плов с говядиной	200	21,6	11,66	35,8	185
536	Свекла тушеная	50	1,8	4	12	74
630.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				479,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	6	5	22	118
	Итого за II ужин	200				118
			93,01	78,37	357,6	2363,9
			93,01	78,37	357,6	4130