

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**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд   | Масса порции | Пищевые порции |              |              | Энергетическая ценность |
|-------------|---------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------------------|
|             |                                 |              | Б              | Ж            | У            |                         |
|             | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>           |              |                |              |              |                         |
| 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                      |
|             | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>500</b>   |                |              |              | <b>476,8</b>            |
|             | <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>        |              |                |              |              |                         |
|             | сушка                           | 50           | 3              | 4,7          | 11,7         | 75,3                    |
| 707         | Сок в ассортименте              | 150          | 2              |              | 6,6          | 30                      |
|             | <b>Итого за II завтрак</b>      | <b>200</b>   |                |              |              | <b>105,3</b>            |
|             | <b><u>ОБЕД</u></b>              |              |                |              |              |                         |
| 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                      |
|             | <b>Итого за обед</b>            | <b>760</b>   |                |              |              | <b>830</b>              |
|             | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>           |              |                |              |              |                         |
| 358         | Сырники с вареньем              | 100          | 14,9           | 10           | 26           | 234                     |
| 631         | Компот из свежих плодов (груша) | 200          | 0,2            | 0            | 27,6         | 120                     |
|             | <b>Итого за полдник</b>         | <b>300</b>   |                |              |              | <b>354</b>              |
|             | <b><u>УЖИН</u></b>              |              |                |              |              |                         |
| 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                      |
|             | <b>Итого за ужин</b>            | <b>500</b>   |                |              |              | <b>479,8</b>            |
|             | <b><u>II УЖИН</u></b>           |              |                |              |              |                         |
| 698         | Кис.мол. в ассортименте         | 200          | 6              | 5            | 22           | 118                     |
|             | <b>Итого за II ужин</b>         | <b>200</b>   |                |              |              | <b>118</b>              |
|             |                                 |              | <b>93,01</b>   | <b>78,37</b> | <b>357,6</b> | <b>2363,9</b>           |
|             |                                 |              | <b>93,01</b>   | <b>78,37</b> | <b>357,6</b> | <b>4130</b>             |