

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

3 декабря 2022г

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/10	4,2	7,8	19,8	168
96	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	30
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	102
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	Итого за завтрак	500				470
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	Итого за II завтрак	200				125
	<u>ОБЕД</u>					
110	Борщ со свежей капустой,	200	2	5,2	13,1	146
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
492	Плов из цыплят	120/50	18,2	21,5	55,8	321
78	Икра морковная	50	1,05	3,8	5,6	47
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	720				815
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	Вафли	30	0,9	0,6	24	132
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,6	16	74
643	Кисель из кураги	150	1,2		39,8	148
	Итого за полдник	330				354
	<u>УЖИН</u>					
451	Шницель говяжий	80	11,9	10,8	12	137
224	Овощное рагу с маслом	200	3,5	8,5	12,8	123
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	105
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	530				470,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			69,15	75,66	381,15	2352,8
			69,15	75,66	381,15	3301,8