

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

4 декабря 2022г

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	4,6	17	124
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	185
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				477,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,2	0,8	18,36	86
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	Итого за II завтрак	200				120
	<u>ОБЕД</u>					
134	Суп крестьянский с крупой	200	0,55	0,31	2,5	231
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
487	Цыплята отварные	90	12,3	3,2	0,3	72,2
204	картофель отварной с луком	120	2,7	7,1	25	148
576	д/г Огурцы соленые	50	0,14		0,66	40
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	745				823,2
	<u>ПОЛДНИК</u>					
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	147
766	Сдоба обыкновенная	50	4,13	2,7	24,7	126
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,8	16	81
	Итого за полдник	350				354
	<u>УЖИН</u>					
1992г	каша гречневая с мясом говядина	150/50	8,6	4,2	21,4	180
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5	56
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	127
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				468,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого за II ужин	200				117
			71,44	43,59	330,32	2360,8