

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Государственного  
 \_\_\_\_\_ И.А.Деревянных  
 5 декабря 2022г.

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

**Возраст: 7-11 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

**5 декабря 2022г**

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом	210	6,8	14	39,75	167
97	Сыр (порциями)	25	6,3	6,3	8	86
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	25,4	114
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>				<b>472,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Сушка	70	3,9	5,3	31,5	87,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>220</b>				<b>123,5</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,1	5,6	21,3	179
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40
520	Картофельное пюре с маслом	120	4,2	9	26,2	208
455	Котлеты рублен. с белокоч.капустой	90	14,3	5,82	3,4	137
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	21
685	Чай с вареньем	200	0,3		18,3	77
	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>750</b>				<b>832</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	114
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	144
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	97
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>				<b>355</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
181	Уха из свеж рыбы с перл крупой	200	4	6,1	21,4	186
337	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	114
	Хлеб пшеничный	40	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>468,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>

			82,97	70	397,5	2370,1
--	--	--	-------	----	-------	--------