

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Государственного
 _____ И.А.Деревян
 " ____ " _____ 20__

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

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

28 ноября 2022г

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции		
			Б	Ж	У
	<u>ЗАВТРАК</u>				
302	Каша пшениная вязкая с молоком маслом	200/10	7,69	13,03	36,2
96	Масло сливоч. порциями	10	0,13	0,08	7,25
690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	1,7	22,3
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4
	Итого за завтрак	500			
	<u>II ЗАВТРАК</u>				
	печенье	50	2,25	3,5	11,3
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4
	Итого за II завтрак	200			
	<u>ОБЕД</u>				
131	Рассольник домашний	200	5,16	10	20
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0
443	Плов с говядиной	150	21,6	14,7	24,8
78	икра морковная	50	1	3,8	5,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6
	Итого за обед	700			
	<u>ПОЛДНИК</u>				
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	24,7
	фрукты в ассортименте	80	0,8	0,6	16
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2
	Итого за полдник	340			
	<u>УЖИН</u>				
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,2	2	2,4
330	Бобы отварные с маслом	130	14,1	6,9	25,7
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4
	Итого за ужин	510			
	<u>II УЖИН</u>				
698	Кис. мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2
	Итого за II ужин	200			
			90,18	71,89	399,75

ных

__г.

Энергетическая ценность
197,3
66
109,5
67,8
38
478,6
90
30
120
158
44
330
56
142
113
57
900
148
80
127
355
120
140
56
53
67,8
40
476,8
117
117
2447,4