

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

**29 ноября 2022г.**

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	2	6	24	180
337	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	23,4	130
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>				<b>478,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	85
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>115</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
95	Суп с рыбными консервами	230	7,9	4,1	12,42	117,6
719	Пельмени	150	9,6	13	17	250
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	54
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	108
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>				<b>699,6</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
738	Пирожки печеные	50	4,7	2,7	29,3	130
	фрукты в ассортименте	80	0,8	0,8	16	82
647	Кисель с вареньем	200	0,6		40,2	145
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>				<b>357</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
488	Цыплята, тушеные в соусе	75	11,4	9	0,1	85
332	Макаронные изделия отварные с	150	5,1	9,1	33,2	108
536	Свекла тушеная	50	3,6	8	24	126
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	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>525</b>				<b>477,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>117</b>
			<b>72,08</b>	<b>67,22</b>	<b>367,37</b>	<b>2245,2</b>