

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

30 ноября 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	7,65	12,8	178
97	Сыр (порциями)	25	6,3	6,3	8	95
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	92
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	505				470,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	85
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				115
	<u>ОБЕД</u>					
137	Суп картофельный	200	2,4	2,4	17,6	200
	с мясными фрикадельками	25	2,4	2,7	3,1	47
310	Рыба жареная	90	8,2	8	0	102
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8,4	10,8	38,1	265
78	Икра морковная	50	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	38
	Итого за обед	745				825
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с молоком сгущенным	120	9,12	3,8	54,3	268
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,1	0	23,2	89
	Итого за полдник	320				357
	<u>УЖИН</u>					
489	Рагу из цыплят	230	12	11,2	17,2	230
576	Свежие помидоры	50	0,56	0,3	1,9	12
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	530				473,8
	<u>II УЖИН</u>					

698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	118
	Итого за II ужин	200				118
			75,48	74,53	342,9	2359,6