

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Государственного
 бюджетного общеобразовательного
 учреждения Республики Марий Эл
 "Русскошойская школа-интернат"
 _____ п/п _____ И.А. Деревянных

МЕНЮ

19 апреля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Пятница

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша пшеничная вязкая с маслом молоком	250	7,2	12,3	35,6	198,7
97	сыр порциями	30	3,3	3,3	8	95
693	Какао с молоком	200	2	4	25,6	135,9
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	78,9
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	48
	Итого за завтрак	550				556,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
2	бутерброд с повидлом (батон)	50	0,9	0,6	24	98,6
631	Компот из свежих плодов	150	0,4		35,4	112,5
	Итого за II завтрак	200				211,1
	<u>ОБЕД</u>					
	Пельмени в бульоне	250	9,3	8,1	33,5	245,8
402	Азу	200	7,8	25,3	47,25	187,5
576	икра морковная	100	2	0,5	6,5	112,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	79,5
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	87,6
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	68
	Итого за обед	800				781,2
	<u>ПОЛДНИК</u>					
686	Чай с лимоном	200	0,3		9,6	72,3
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,8	16	35,5
355	вареники ленивые со сметаной	80	13,5	6,4	13,5	292
	Итого за полдник	380				399,8
	<u>УЖИН</u>					
388	биточки рыбные	90	7	0,4	2	30,5

508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,6	8,5	38,1	169
214	Капуста тушеная	100	2	5	8,9	56,6
1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,3	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	78,9
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	48
	Итого за ужин	600				498
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,5	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			81,12	80,28	432,65	2564,6