

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

МЕНЮ

21 апреля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Воскресенье

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 манная вязкая с маслом	240	9,3	9,8	35,6	235,6
97	Сыр (порциями)	40	3,3	3,3	8	95
697	молоко кипяченое	200	4,6	5,4	9,4	116
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	19,3	87,3
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				571,9
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	печенье	50	2,25	2,5	12,3	95
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	Итого за П завтрак	200				129
	<u>ОБЕД</u>					
124	Щи со свежей капустой, картофелем	220	2	4,2	10	178,3
	с мясом (куры п/п)	30	0	1,5	0,1	30
492	Плов из курицы с перловой крупой	180	11,3	13,2	55,8	278,6
78	Икра свекольная	90	1,5	6,9	8,9	112,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				822,4
	<u>ПОЛДНИК</u>					
633	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	23,2	76,3
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	92
	Оладьи со сметаной	100	6,3	7,8	45,7	189,7
	Итого за полдник	350				358
	<u>УЖИН</u>					

359	рыба отварная	90	8	8	1	97,5
520	картофельное пюре с маслом	180	3,2	6,8	25,4	168,7
214	Капуста тушеная	80	3,5	2,5	6	54,6
630, 1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	98
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				524,6
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	5	8	120
	Итого за II ужин	200				120
			77,47	82,28	401,8	2525,9