

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Республики Марий Эл  
"Русскошойская школа-интернат"

\_\_\_\_\_ п/п \_\_\_\_\_ И.А.Деревянных

**МЕНЮ**

**10 апреля 2024г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Неделя 1. Среда**

*7-11 лет осень-зима*

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	4,2	7,65	11,8	145,3
97	Сыр (порциями)	30	5,3	5,3	8	87,6
698	йогурт	95	2,3	2,3	7,2	86,3
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	87,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>				<b>512,3</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>					
137	Суп картофельный	180	2,4	2,4	17,6	157,6
	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	150	8,4	10,8	38,1	214,3
78	Икра морковная	60	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	38
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>				<b>731,9</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
728	блинчики с молоком сгущенным	70	5	3,8	35,2	235,7
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	45,3
647	Кисель с джемом	180	0,6		35,4	89,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>				<b>370,7</b>

	<b><u>УЖИН</u></b>					
489	Рагу из курицы	200	4,5	11,2	17,2	226,6
576	Свежие помидоры	60	0,56	0,3	1,9	12
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	16,4	126
	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>510</b>				<b>470,4</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	7,2	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>73,07</b>	<b>77,37</b>	<b>379,9</b>	<b>2318,3</b>