

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

МЕНЮ
11 апреля 2024г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Четверг

7-11 лет *осень-зима*

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетическая ценность |
|-------------|---|--------------|----------------|------|------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 508 | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 5,6 | 6,5 | 31,5 | 173 |
| 388 | биточки рыбные | 90 | 2 | 2 | | 35,6 |
| | конфеты | 20 | 2,62 | 4,6 | 7,4 | 75,6 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,2 | 3,1 | 21 | 87,6 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 4 | 12,3 | 81,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,14 | 0,12 | 7,5 | 33,9 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 540 | | | | 525 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | вафли | 50 | 3,9 | 6,3 | 5,7 | 75,4 |
| 686 | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 15 | 114 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 189,4 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 4,5 | 4,6 | 17,8 | 185,5 |
| | с мясом (куры п/п) | 20 | 3,8 | 3,5 | 0,1 | 30 |
| 451 | Котлеты говяжьи | 90 | 5,3 | 4,8 | 7,9 | 149,2 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,2 | 8,8 | 18,9 | 153,5 |
| 576 | Огурцы свежие | 60 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 7 |
| 638 | Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 0,6 | 0 | 26,4 | 85,4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 63,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 52 |
| | Итого за обед | 755 | | | | 726,1 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| | оладьи со сметаной | 100 | 5,7 | 5,46 | 37,9 | 228 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 3,6 | | 27,6 | 45,3 |
| 695 | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200 | 4,1 | 3,8 | 22,5 | 98,7 |
| | Итого за полдник | 400 | | | | 372 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 383 | Рыба запеченая в сметанном соусе | 100 | 3,5 | 5,5 | 0 | 26 |

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 214 | Капуста тушеная | 50 | 2,6 | 4,8 | 16 | 85 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,5 | 5,1 | 23,3 | 108 |
| 647 | Кисель с джемом | 200 | | | 27,6 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 540 | | | | 444,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 3,2 | 1,9 | 6,4 | 118 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 118 |
| | | | 75,18 | 76,27 | 396,5 | 2375,3 |