

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

12 апреля 2024г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Пятница

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
511	рис отварной с изюмом	150	3,6	5	18,2	153
97	Сыр (порциями)	40	5,3	5,3	8	85
337	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
690	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,6	13,5	131
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	57,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				527,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	3	4,7	8,7	64,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				94,5
	<u>ОБЕД</u>					
132	Рассольник ленингр (перловая крупа)	180	3	4,5	18,1	159,1
	с мясом (курица)	20	4,6	1,1	0	44
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4	2	2,1	42,5
203	Картофель отварной с маслом	150	3	7,6	19,8	165,3
214	Капуста тушеная	60	2,6	6,8	16	87,3
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	17,9	78,3
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	67,3
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	5,6	57
	Итого за обед	760				700,8
	<u>ПОЛДНИК</u>					
358	Сырники со сметаной	60	5,4	5	26	234
	Фрукты в ассортименте	100	2		25,3	45,3

631	Компот из свежих плодов (груша)	180	0,2	0	27,6	120
	Итого за полдник	340				399,3
	<u>УЖИН</u>					
492	Плов из курицы с перл. крупой	180	8,7	11,3	45,6	223,5
536	Свекла тушеная	60	1,8	3	12	74
630. 1994	Чай с молоком	200	1,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				518,3
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	6	5	22	118
	Итого за II ужин	200				118
			77,22	74,28	378,8	2358,7