

УТВЕРЖДАЮ

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

И.А.Деревянных

" " 20 г.

**МЕНЮ**

**18 декабря 2022г**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд                             | Масса порции | Пищевые порции |      |       | Энергетическая ценность |
|-------------|---|--------------|----------------|------|-------|-------------------------|
|             |   |              | Б              | Ж    | У     |                         |
|             | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                                     |              |                |      |       |                         |
| 160         | Суп молочный с макаронными изделиями                      | 200          | 4,8            | 4,6  | 17    | 124                     |
| 337         | Яйцо вареное  | 1 шт.        | 5,1            | 4,6  | 0,3   | 63                      |
| 693         | Какао с молоком   | 200          | 4,9            | 5    | 27,5  | 185                     |
|             | 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>500</b>   |                |      |       | <b>477,8</b>            |
|             | <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>                                  |              |                |      |       |                         |
|             | Пряники   | 50           | 1,2            | 0,8  | 18,36 | 86                      |
| 707         | Сок в ассортименте  | 150          | 2              |      | 6,6   | 34                      |
|             | <b>Итого за II завтрак</b>                                | <b>200</b>   |                |      |       | <b>120</b>              |
|             | <b><u>ОБЕД</u></b>  |              |                |      |       |                         |
| 134         | Суп крестьянский с крупой                                 | 200          | 0,55           | 0,31 | 2,5   | 231                     |
|             | с мясом (говядина)  | 20           | 6,2            | 1,1  | 0     | 44                      |
| 487         | Цыплята отварные  | 90           | 12,3           | 3,2  | 0,3   | 72,2                    |
| 204         | картофель отварной с луком                                | 120          | 2,7            | 7,1  | 25    | 148                     |
| 576         | д/г Огурцы соленые  | 50           | 0,14           |      | 0,66  | 40                      |
| 639         | Компот из сухофруктов                                     | 200          | 0,6            | 0    | 27,4  | 118                     |
|             | Хлеб пшеничный  | 40           | 3,8            | 0,4  | 25    | 113                     |
|             | Хлеб ржаной   | 25           | 1,6            | 0,3  | 9,6   | 57                      |
|             | <b>Итого за обед</b>                                      | <b>745</b>   |                |      |       | <b>823,2</b>            |
|             | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                                     |              |                |      |       |                         |
| 648         | Кисель фруктово-ягодный                                   | 200          |                |      | 37,2  | 147                     |
| 766         | Сдоба обыкновенная  | 50           | 4,13           | 2,7  | 24,7  | 126                     |
|             | Фрукты в ассортименте                                     | 100          | 0,8            | 0,8  | 16    | 81                      |
|             | <b>Итого за полдник</b>                                   | <b>350</b>   |                |      |       | <b>354</b>              |
|             | <b><u>УЖИН</u></b>  |              |                |      |       |                         |
| 1992г       | каша гречневая с мясом говядина                           | 150/50       | 8,6            | 4,2  | 21,4  | 180                     |
| 78          | Икра свекольная   | 50           | 1,2            | 3,8  | 5,5   | 56                      |
| 695         | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200          | 4,1            | 3,8  | 22,5  | 127                     |
|             | 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>500</b>   |                |      |       | <b>468,8</b>            |
|             | <b><u>II УЖИН</u></b>                                     |              |                |      |       |                         |
| 698         | Кис.мол. в ассортименте                                   | 200          | 5,6            | 6,4  | 8,2   | 117                     |

|  |                         |            |              |              |               |               |
|--|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | <b>Итого за II ужин</b> | <b>200</b> |              |              |               | <b>117</b>    |
|  |                         |            | <b>71,44</b> | <b>43,59</b> | <b>330,32</b> | <b>2360,8</b> |

Шеф:повар: И.А.Арасланова