

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Государственного
 бюджетного общеобразовательного
 учреждения Республики Марий Эл
 "Русскошойская школа-интернат"
 _____ И.А.Деревянных
 20 декабря 2022г.

МЕНЮ

20 декабря 2022г

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	каша манная вязкая с маслом	210	11,4	12	27,45	175
2	Варенье	30	1,2	3,1	21	103
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	86
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				469,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	79,5
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	Итого за II завтрак	200				115,5
	<u>ОБЕД</u>					
138	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом (кур)	200	0,35	0,05	3,5	160
		20	6,2	1,1	0	59
489	Рагу из цыплят	150	12	11,2	17,4	247
78	Икра свекольная	50	1,2	13,8	5,5	79
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	700				833
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с маслом	110	6,1	11,6	38	178
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	176
	Итого за полдник	310				354
	<u>УЖИН</u>					
388	Биточки рыбные	90	7	0,4		30,5
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,89	38,1	204
515	зеленый горошек	50	3	0,2	6,3	72
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	540				472,3
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			78,75	83,72	373,65	2362,6

			78,75	83,72	373,65	2947,9
--	--	--	-------	-------	--------	--------

Шеф-повар: И.А.Арасланова