

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

**МЕНЮ**  
**22 мая 2024г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Неделя 1. Среда**

*12-18 лет*

№ рецептур ы	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	250	4,2	7,65	12,8	248
97	Сыр (порциями)	20	6,3	6,3	8	95
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	112,6
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>				<b>561,4</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	87
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>121</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
137	Суп картофельный	220	2,4	3,2	17,6	187,3
	с мясными фрикадельками	30	2,4	3,1	3,1	67
310	Рыба жареная	90	8,2	8	0	112
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	38,1	214,3
78	Икра морковная	70	1,2	4,8	5,5	76
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,5	25	67
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	9,6	48
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>				<b>831,6</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
728	блинчики с молоком сгущенным	100	9,12	4,8	64,3	235
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	45,3
647	Кисель с джемом	200	0,6		40,2	98,7
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>				<b>379</b>

	<b><u>УЖИН</u></b>					
489	Рагу из курицы	250	14	15	28	267
576	Свежие помидоры	100	1	0,3	3,8	25
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	136
	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>600</b>				<b>533,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
			<b>85,83</b>	<b>83,27</b>	<b>422,6</b>	<b>2546,8</b>