

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ п/п _____ И.А.Деревянных

МЕНЮ

8 мая 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Среда

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	150	4,2	7,65	11,8	145,3
97	Сыр (порциями)	30	5,3	5,3	8	87,6
698	йогурт	95	2,3	2,3	7,2	86,3
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	87,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	525				512,3
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	85
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				115
	<u>ОБЕД</u>					
137	Суп картофельный	180	2,4	2,4	17,6	157,6
	с мясными фрикадельками	25	2,4	2,7	3,1	47
310	Рыба жареная	90	8,2	8	0	102
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	38,1	214,3
78	Икра морковная	60	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	38
	Итого за обед	755				731,9
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с молоком сгущенным	70	5	3,8	35,2	235,7
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	45,3
647	Кисель с джемом	180	0,6		35,4	89,7
	Итого за полдник	350				370,7

	<u>УЖИН</u>					
489	Рагу из курицы	200	4,5	11,2	17,2	226,6
576	Свежие помидоры	60	0,56	0,3	1,9	12
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	16,4	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	510				470,4
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	7,2	118
	Итого за II ужин	200				118
			73,07	77,37	379,9	2318,3