

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

МЕНЮ

14 мая 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Вторник

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	каша манная вязкая с маслом	150	8,7	11,3	23,4	125,7
	фрукты в ассортименте	100	2,2		31,2	95,5
97	сыр порциями	20	3,7	4,5	7,3	105
692	Кофейный напиток	200	0,18	3,4	16	86
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	510				518
	<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,	200	0,35	0,05	3,5	145,3
	с мясом (кур)	20	5,2	1,1	0	59
489	Рагу из курицы	150	12	11,2	17,4	237
78	Икра свекольная	60	1,2	8,4	5,5	79
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	5,6	57
	Итого за обед	700				808,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с маслом	100	5,1	9,9	38	178
693	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	124,3
	Итого за полдник	300				302,3
	<u>УЖИН</u>					
388	Биточки рыбные	90	7	0,4		30,5
508	маслом	150	5,6	6,8	38,1	204
78	Икра морковная	50	1,2	4,5	5,5	79
686	Чай с лимоном	180	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	520				479,3
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			77,35	75,73	379,9	2341,4