

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

МЕНЮ

12 марта 2023г

№ рецептуры	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	160
2	Варенье	30	1,2	3,1	21	95
697	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				476,8
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	85
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	Итого за II завтрак	200				119
	<u>ОБЕД</u>					
124	Щи со свежей капустой, картофелем	200	2	4,2	10	155
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из птицы	160	18,2	21,5	55,8	278,6
78	Икра свекольная	50	1,2	13,8	5,5	78
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	114
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	700				825,6
	<u>ПОЛДНИК</u>					
636	Компот из апельс.или мандар.	200	0,1	0	23,2	115
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	92
769	Булочка домашняя	60	3,6	6,6	22,4	147
	Итого за полдник	360				354
	<u>УЖИН</u>					
310	Рыба жаренная	90	14,3	5,82	3,4	98
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8,4	10,89	38,1	169
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	21
630,	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	86
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	520				479,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	Итого за II ужин	200				118

			89,92	98,19	390	2373,2
--	--	--	-------	-------	-----	--------

Шеф-повар: И.А.Арасланова