

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

## МЕНЮ

**22 марта 2023г**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша пшенная вязкая с маслом	200	7,69	13,03	36,2	195
97	Сыр порциями	30	4,7	7,9	7,3	120
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>473,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Вафли	50	2	1,5	40	78,9
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>114,9</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
148	Суп-лапша домашняя	200	0,35	10,1	3,5	156
	с мясом (кур)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из птицы	150	18,2	21,5	55,8	289
78	икра морковная	50	1	3,8	5,6	56
633	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>				<b>843</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
647	Кисель из варенья	200			37,2	148
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
738,	Пирожки с луком картошкой	60	7,4	4,7	51	135
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>				<b>353</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
411	Мясо отварное	100	20,8	13,64	0,21	176
216	Картофель тушеный	170	3,15	9,6	23,8	112
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	82
	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>520</b>				<b>475,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>84,81</b>	<b>89,55</b>	<b>428,81</b>	<b>2378,5</b>
			<b>84,81</b>	<b>89,55</b>	<b>428,81</b>	<b>3320,2</b>

Шеф-повар: И.А.Арасланова