

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

МЕНЮ
6 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Среда

12-18 лет осень-зима

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетич еская ценность |
|--------------------|--|-----------------|----------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 561,4 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | Пряники | 50 | 1,41 | 0,84 | 18,3 | 87 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 2 | | 6,6 | 34 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 121 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 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 |
| | Итого за обед | 830 | | | | 831,6 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 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 |
| | Итого за полдник | 400 | | | | 379 |

| | | | | | | |
|---------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 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 |
| | Итого за ужин | 600 | | | | 533,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 120 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 120 |
| | | | 85,83 | 83,27 | 422,6 | 2546,8 |