

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

МЕНЮ
7 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Четверг

12-18 лет осень-зима

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетич еская ценность |
|--------------------|---|-----------------|----------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 508 | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 250 | 7,6 | 8,5 | 45,9 | 235,7 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40 | 2 | 3,1 | 21 | 127 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 4 | 12,3 | 91 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 559,5 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | вафли | 50 | 3,9 | 6,3 | 5,7 | 85,4 |
| 686 | Чай с лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 15 | 45,6 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 131 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 220 | 6 | 7 | 27,8 | 245 |
| | с мясом (куры п/п) | 30 | 3,8 | 4 | 0,1 | 30 |
| 451 | Котлеты говяжьи | 90 | 5,3 | 4,8 | 7,9 | 128,3 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 4 | 11 | 18,9 | 198,6 |
| 576 | Огурцы свежие | 60 | 0,4 | 0 | 1,3 | 7 |
| 638 | Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 0,6 | 0 | 26,4 | 117 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 68,7 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 800 | | | | 851,6 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| | оладьи со сметаной | 100 | 5,7 | 5,46 | 37,9 | 135,8 |
| 695 | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200 | 4,1 | 3,8 | 22,5 | 128,9 |
| | Итого за полдник | 300 | | | | 264,7 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 383 | Рыба запеченая в сметанном соусе | 110 | 6 | 5,5 | 0 | 112,5 |
| 214 | Капуста тушеная | 60 | 2,6 | 4,8 | 16 | 98 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 7 | 9 | 33,6 | 214,3 |
| 647 | Кисель с джемом | 200 | | | 27,6 | 98,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 38 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за ужин | 600 | | | | 618,5 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 3,2 | 1,9 | 6,4 | 120 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 120 |
| | | | 78,76 | 80,84 | 406,9 | 2545,3 |