

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ
10 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Воскресенье

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	8,6	21,5	159,7
97	Сыр (порциями)	30	6,3	6,3	8	86
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	185
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	87,6
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				556,3
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,2	3,3	18,36	86
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	Итого за II завтрак	200				120
	<u>ОБЕД</u>					
134	Суп крестьянский с крупой (геркулес),	220	2	7,5	4,9	249
	с мясом (говядина)	30	6,2	3,8	0	50
487	Курица отварная	90	12,3	3,2	0,3	72,2
332	маслом	150	5,1	9,1	33,2	108
576	д/г Огурцы соленые	50	0,14		0,66	40
639	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	28,4	121
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				810,2
	<u>ПОЛДНИК</u>					
648	Кисель с джемом	200		1	42,9	158
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	6,3	24,7	126
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,8	16	81

	Итого за полдник	360				365
	<u>УЖИН</u>					
1992г	каша гречневая с мясом говядина	250	9	11	35,4	245
78	Икра свекольная	100	2,4	7,2	12	112
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	114
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				576,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			81,89	81,08	381,02	2548,3