

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

МЕНЮ

13 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Среда

12-18 лет осень-зима

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетическая ценность |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 511 | рис отварной | 250 | 6,2 | 9 | 48,3 | 245 |
| 96 | Масло слив порциями | 20 | 0 | 0,8 | 12 | 125 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 12,4 | 63 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,24 | 15 | 98,7 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 48 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 579,7 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | Вафли | 50 | 2 | 2,5 | 40 | 88,9 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 2 | | 6,6 | 36 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 124,9 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 148 | Суп-лапша домашняя | 220 | 1 | 12 | 3,5 | 175,6 |
| | с мясом (кур) | 30 | 4,5 | 2 | 0,1 | 35 |
| 492 | Плов из курицы с перл. крупой | 180 | 11 | 15,6 | 35,8 | 245,6 |
| 78 | икра морковная | 100 | 1,5 | 5,6 | 5,6 | 79,8 |
| 633 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,4 | | 35,4 | 87,3 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 800 | | | | 793,3 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 647 | Кисель из джема | 200 | | | 25,6 | 148 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,7 | 0,7 | 15 | 70 |
| 757 | Пирожки с луком картошкой | 80 | 8,4 | 4,7 | 51 | 145,3 |
| | Итого за полдник | 380 | | | | 363,3 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 216 | картофель тушеный | 220 | 5,15 | 12,6 | 18,7 | 159,8 |
| 411 | Мясо отварное | 110 | 20,8 | 13,64 | 0,21 | 198,7 |
| 630, 1994г. | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,2 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,24 | 15 | 78,9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,2 | 6,4 | 48 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Итого за ужин | 600 | | | | 571,4 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 2,3 | 0,3 | 9,6 | 118 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 118 |
| | | | 81,91 | 84,22 | 411,41 | 2550,6 |