

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

МЕНЮ

14 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Четверг

12-18 лет осень-зима

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом молоко	230	11,3	21,3	53,6	198,3
337	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
2	Бутерброд с джемом	30	3,1	3,1	15,2	78,5
690	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,6	27,9	98,7
	Хлеб пшеничный	30	0,18	7,1	21	78,5
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				555
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,8	0,84	19,3	88,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				124,5
	<u>ОБЕД</u>					
110	Борщ со свежей капустой, картофелем	220	5	7,6	21,3	145,8
	с мясом (курица)	30	4,8	2	0,1	78,9
359	рыба отварная	90	9	8	0	97,5
520	картофельное пюре с маслом	150	3,2	6,8	21,3	118,7
536	Свекла тушеная	60	4,6	8	24	68
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	18,7	124
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				802,9
	<u>ПОЛДНИК</u>					
366	Запеканка из творога со сметаной	100	15,6	5,6	25,6	215,3
685	Чай с сахаром	200	0,3		21,3	95

	Итого за полдник	300				310,3
	<u>УЖИН</u>					
332	Макароны отварные с маслом	200	8,5	11,2	47,3	223,5
488	мясо птицы тушеное с овощами	110	2	5	2	124
648	Кисель с джемом	200			27,8	120
	Хлеб пшеничный	50	3	1	25	98,7
	Хлеб ржаной	40	1,5	0,5	8,9	52
	Итого за ужин	600				618,2
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			81,84	80,84	382,5	2530,9