

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

## МЕНЮ

**15 марта 2024г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Пятница**

*12-18 лет осень-зима*

| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюд             | Масса<br>порции | Пищевые порции |      |       | Энергетич<br>еская<br>ценность |
|--------------------|---|-----------------|----------------|------|-------|--------------------------------|
|                    |   |                 | Б              | Ж    | У     |                                |
|                    | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                     |                 |                |      |       |                                |
| 302                | Каша пшеничная вязкая с маслом<br>молоком | 250             | 7,2            | 12,3 | 35,6  | 198,7                          |
| 97                 | сыр порциями                              | 30              | 3,3            | 3,3  | 8     | 95                             |
| 693                | Какао с молоком                           | 200             | 2              | 4    | 25,6  | 135,9                          |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 40              | 2,3            | 0,24 | 15    | 78,9                           |
|                    | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,06           | 0,2  | 6,4   | 48                             |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>550</b>      |                |      |       | <b>556,5</b>                   |
|                    | <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>                  |                 |                |      |       |                                |
| 2                  | бутерброд с повидлом (батон)              | 50              | 0,9            | 0,6  | 24    | 98,6                           |
| 631                | Компот из свежих плодов                   | 150             | 0,4            |      | 35,4  | 112,5                          |
|                    | <b>Итого за II завтрак</b>                | <b>200</b>      |                |      |       | <b>211,1</b>                   |
|                    | <b><u>ОБЕД</u></b>                        |                 |                |      |       |                                |
|                    | Пельмени в бульоне                        | 250             | 9,3            | 8,1  | 33,5  | 245,8                          |
| 402                | Азу                                       | 200             | 7,8            | 25,3 | 47,25 | 187,5                          |
| 576                | икра морковная                            | 100             | 2              | 0,5  | 6,5   | 112,8                          |
| 639                | Компот из сухофруктов                     | 200             | 0,6            | 0    | 27,4  | 79,5                           |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 30              | 3,8            | 0,4  | 25    | 87,6                           |
|                    | Хлеб ржаной                               | 20              | 1,6            | 0,3  | 9,6   | 68                             |
|                    | <b>Итого за обед</b>                      | <b>800</b>      |                |      |       | <b>781,2</b>                   |
|                    | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                     |                 |                |      |       |                                |
| 686                | Чай с лимоном                             | 200             | 0,3            |      | 9,6   | 72,3                           |
|                    | фрукты в ассортименте                     | 100             | 0,8            | 0,8  | 16    | 35,5                           |
| 355                | вареники ленивые со сметаной              | 80              | 13,5           | 6,4  | 13,5  | 292                            |
|                    | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>380</b>      |                |      |       | <b>399,8</b>                   |
|                    | <b><u>УЖИН</u></b>                        |                 |                |      |       |                                |
| 388                | биточки рыбные                            | 90              | 7              | 0,4  | 2     | 30,5                           |

|      |                                     |            |              |              |               |               |
|------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 508  | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150        | 5,6          | 8,5          | 38,1          | 169           |
| 214  | Капуста тушеная                     | 100        | 2            | 5            | 8,9           | 56,6          |
| 1994 | Чай с молоком                       | 200        | 2,8          | 3,2          | 14,3          | 115           |
|      | Хлеб пшеничный                      | 30         | 2,3          | 0,24         | 15            | 78,9          |
|      | Хлеб ржаной                         | 30         | 1,06         | 0,2          | 6,4           | 48            |
|      | <b>Итого за ужин</b>                | <b>600</b> |              |              |               | <b>498</b>    |
|      | <b><u>II УЖИН</u></b>               |            |              |              |               |               |
| 698  | Кис.мол. в ассортименте             | 200        | 3,5          | 0,3          | 9,6           | 118           |
|      | <b>Итого за II ужин</b>             | <b>200</b> |              |              |               | <b>118</b>    |
|      |                                     |            | <b>81,12</b> | <b>80,28</b> | <b>432,65</b> | <b>2564,6</b> |