

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

МЕНЮ

16 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Суббота

12-18 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
161	Суп молочный с геркулесом	250	4,5	9,6	23,5	245,6
377	Яйцо вар	40	4,1	4,6	0,3	63
692	Кофейный напиток	200	5,2		28	77,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				492,2
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	0,9	0,6	21	94
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		21,4	34
	Итого за II завтрак	200				128
	<u>ОБЕД</u>					
103	суп с макаронными изделиями	250	3,1	4,5	21,6	198,7
508	Каша перловая	150	3,3	7,4	25,6	124
437	Гуляш	100	13	13	10	212,7
536	Свекла тушеная	60	3,6	8	24	48
637	Компот из изюма	200	0,4	0	21,4	86
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	810				839,4
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	158
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
647	Кисель из варенья	200			35,6	145,8
	Итого за полдник	360				373,8
	<u>УЖИН</u>					
275, 1994г	Макароны с томатом	180	5,3	8,9	27,5	198,7
1994г	Котлета Улыбка	90	8,54	8,4	4,4	98
78	Икра морковная	80	1,2	2,8	4,5	56

697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	125,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				583,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			80,06	81,08	406,3	2535,2