

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

18 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Понедельник

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
511	рис отварной	250	5,5	5	23,5	198,5
96	Масло сливоч.порциями	20	0,2	9	9	98,6
690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	2,7	15,3	78,6
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,5	13,3	87,3
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	7,4	48
	Итого за завтрак	550				511
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30
	Итого за II завтрак	200				120
	<u>ОБЕД</u>					
131	Рассольник домашний с мясом говядина	250	8,6	15,6	24,5	228,6
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	13,8	24,6	108
315	биточки рубленые из курицы паровые	90	5,6	6,5	19,7	91,8
78	икра свекольная	100	1,1	4,5	7,6	89,5
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	45	125
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	850				841,9
	<u>ПОЛДНИК</u>					
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	15,9	198,7
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		23,4	45,3
647	Кисель с джемом	180			19,8	127
	Итого за полдник	340				371
	<u>УЖИН</u>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9	4,9	8,4	158,6
330	Бобы отварные с маслом	180	10	4,5	25,9	215,3
78	Икра морковная	70	1,5	4,8	7,8	69,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40
	Итого за ужин	600				604,2
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого за II ужин	200				117
			80,14	85,84	416,8	2565,1

