

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

19 марта 2024г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1 Вторник

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом	250	9	9	35	157,5
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	33,4	137
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,24	25	123,3
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				518,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
2	бутерброд с повидлом (батон)	50	1,2	3,1	21	95
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				30
	<u>ОБЕД</u>					
110	картофелем	250	3	9	13,1	156
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	48
719	Пельмени	150	9,6	13	21	250
214	Капуста тушеная	100	2	4,5	7,8	78
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	18,9	108
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	35	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				810
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	100	6	5	45,2	258,6
636	компот из свежих плодов фруктов	200	0,1		19,8	112,3
	Итого за полдник	300				370,9
	<u>УЖИН</u>					
179	Цыплята в соусе	100	7,4	9	8,9	146,5
204	картофель отварной с луком	150	3,2	8,9	25,8	189,7
536	Свекла тушеная	70	4	9	15,3	138
685	Чай с сахаром	200	0,2		10,6	53
	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	25	57,8
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	8	38
	Итого за ужин	600				623

	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	9,2	117
	Итого за II ужин	200				117
			84,66	88,64	400,9	2469,7