

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

МЕНЮ
20 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Среда

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 геркулесовая вязкая с маслом	250	4,2	7,65	12,8	248
97	Сыр (порциями)	20	6,3	6,3	8	95
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	112,6
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				561,4
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	87
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	Итого за II завтрак	200				121
	<u>ОБЕД</u>					
137	Суп картофельный	220	2,4	3,2	17,6	187,3
	с мясными фрикадельками	30	2,4	3,1	3,1	67
310	Рыба жареная	90	8,2	8	0	112
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	38,1	214,3
78	Икра морковная	70	1,2	4,8	5,5	76
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,5	25	67
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	9,6	48
	Итого за обед	830				831,6
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с молоком сгущенным	100	9,12	4,8	64,3	235
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	45,3
647	Кисель с джемом	200	0,6		40,2	98,7
	Итого за полдник	400				379

	<u>УЖИН</u>					
489	Рагу из курицы	250	14	15	28	267
576	Свежие помидоры	100	1	0,3	3,8	25
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	136
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				533,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			85,83	83,27	422,6	2546,8