

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

**МЕНЮ**  
**21 марта 2024г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

**Неделя 1. Четверг**

*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>                                     |                 |                |      |      |                                |
| 508                | каша гречневая рассыпчатая с маслом                       | 250             | 7,6            | 8,5  | 45,9 | 235,7                          |
| 2                  | Бутерброд с повидлом                                      | 40              | 2              | 3,1  | 21   | 127                            |
| 693                | Какао с молоком   | 200             | 3,7            | 4    | 12,3 | 91                             |
|                    | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,3            | 0,24 | 15   | 67,8                           |
|                    | Хлеб ржаной   | 30              | 1,06           | 0,2  | 6,4  | 38                             |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>550</b>      |                |      |      | <b>559,5</b>                   |
|                    | <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>                                  |                 |                |      |      |                                |
|                    | вафли   | 50              | 3,9            | 6,3  | 5,7  | 85,4                           |
| 686                | Чай с лимоном   | 150             | 0,2            | 0    | 15   | 45,6                           |
|                    | <b>Итого за II завтрак</b>                                | <b>200</b>      |                |      |      | <b>131</b>                     |
|                    | <b><u>ОБЕД</u></b>  |                 |                |      |      |                                |
| 139                | Суп картофельный с бобовыми                               | 220             | 6              | 7    | 27,8 | 245                            |
|                    | с мясом (куры п/п)  | 30              | 3,8            | 4    | 0,1  | 30                             |
| 451                | Котлеты говяжьи   | 90              | 5,3            | 4,8  | 7,9  | 128,3                          |
| 520                | Картофельное пюре с маслом                                | 150             | 4              | 11   | 18,9 | 198,6                          |
| 576                | Огурцы свежие   | 60              | 0,4            | 0    | 1,3  | 7                              |
| 638                | Компот из плодов сушеных (изюм)                           | 200             | 0,6            | 0    | 26,4 | 117                            |
|                    | Хлеб пшеничный  | 30              | 3,8            | 0,4  | 25   | 68,7                           |
|                    | Хлеб ржаной   | 20              | 1,6            | 0,3  | 9,6  | 57                             |
|                    | <b>Итого за обед</b>                                      | <b>800</b>      |                |      |      | <b>851,6</b>                   |
|                    | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>                                     |                 |                |      |      |                                |
|                    | оладьи со сметаной  | 100             | 5,7            | 5,46 | 37,9 | 135,8                          |
| 695                | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200             | 4,1            | 3,8  | 22,5 | 128,9                          |
|                    | <b>Итого за полдник</b>                                   | <b>300</b>      |                |      |      | <b>264,7</b>                   |
|                    | <b><u>УЖИН</u></b>  |                 |                |      |      |                                |
| 383                | Рыба запеченая в сметанном соусе                          | 110             | 6              | 5,5  | 0    | 112,5                          |
| 214                | Капуста тушеная   | 60              | 2,6            | 4,8  | 16   | 98                             |
| 332                | Макаронные изделия отварные с маслом                      | 180             | 7              | 9    | 33,6 | 214,3                          |
| 647                | Кисель с джемом   | 200             |                |      | 27,6 | 98,7                           |
|                    | Хлеб пшеничный  | 30              | 2,3            | 0,24 | 15   | 38                             |
|                    | Хлеб ржаной   | 20              | 1,6            | 0,3  | 9,6  | 57                             |
|                    | <b>Итого за ужин</b>                                      | <b>600</b>      |                |      |      | <b>618,5</b>                   |

|     |                         |            |              |              |              |               |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|     | <b><u>II УЖИН</u></b>   |            |              |              |              |               |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200        | 3,2          | 1,9          | 6,4          | 120           |
|     | <b>Итого за II ужин</b> | <b>200</b> |              |              |              | <b>120</b>    |
|     |                         |            | <b>78,76</b> | <b>80,84</b> | <b>406,9</b> | <b>2545,3</b> |