

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

22 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Пятница

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 с изюмом	250	4	6	25,6	198,7
337	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
690	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,6	13,5	131
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	57,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	560				488,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	3	4,7	8,7	64,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				94,5
	<u>ОБЕД</u>					
132	крупя)	230	5	7	38,7	234,4
	с мясом (курица)	30	5	2	1	56,5
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	5	2	2,1	42,5
203	Картофель отварной с маслом	150	4	7,6	19,8	165,3
214	Капуста тушеная	100	4	8	29	125
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	17,9	78,3
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	67,3
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	5,6	57
	Итого за обед	860				826,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
358	Сырники со сметаной	100	6,3	7	35	258
	Фрукты в ассортименте	100	2		25,3	45,3
631	Компот из свежих плодов (груша)	180	0,2	0	27,6	120
	Итого за полдник	380				423,3

	<u>УЖИН</u>					
492	Плов из курицы с перл. крупой	250	9,5	13	87	268
536	Свекла тушеная	100	2	5	21	112
630. 1994	Чай с молоком	200	1,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				600,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис. мол. в ассортименте	200	6	5	22	120
	Итого за II ужин	200				120
			80,02	80,28	472,2	2553,4