

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

МЕНЮ
7 марта 2024г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Четверг

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,6	6,5	31,5	173
388	биточки рыбные	90	2	2		35,6
	конфеты	20	2,62	4,6	7,4	75,6
2	Бутерброд с повидлом	30	1,2	3,1	21	87,6
693	Какао с молоком	200	3,7	4	12,3	81,3
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,5	33,9
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	540				525
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	вафли	50	3,9	6,3	5,7	75,4
686	Чай с лимоном	150	0,2	0	15	114
	Итого за II завтрак	200				189,4
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	4,6	17,8	185,5
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	3,5	0,1	30
451	Котлеты говяжьи	90	5,3	4,8	7,9	149,2
520	Картофельное пюре с маслом	150	3,2	8,8	18,9	153,5
576	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	1,3	7
638	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	85,4
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	63,5
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	52
	Итого за обед	755				726,1
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	оладьи со сметаной	100	5,7	5,46	37,9	228
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		27,6	45,3
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	98,7
	Итого за полдник	400				372
	<u>УЖИН</u>					
383	Рыба запеченая в сметанном соусе	100	3,5	5,5	0	26

214	Капуста тушеная	50	2,6	4,8	16	85
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5,1	23,3	108
647	Кисель с джемом	200			27,6	120
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	540				444,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			75,18	76,27	396,5	2375,3