

УТВЕРЖДАЮ

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

**МЕНЮ**  
**10 марта 2024г**

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

**Неделя 1. Воскресенье**

*7-11 лет осень-зима*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	6,3	17	124
97	Сыр (порциями)	30	6,3	6,3	8	86
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	185
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>500,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Пряники	50	1,2	3,3	18,36	86
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
134	Суп крестьянский с крупой (геркулес),	180	0,55	3,3	2,5	231
	с мясом (говядина)	20	6,2	3,5	0	44
487	Курица отварная	90	12,3	3,2	0,3	72,2
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,1	33,2	108
576	д/г Огурцы соленые	50	0,14		0,66	40
639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>				<b>783,2</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
648	Кисель с джемом	150		0,5	37,2	147
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	4,6	24,7	126
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,8	16	81
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>				<b>354</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
1992г	каша гречневая с мясом говядина	200	8,6	8,3	21,4	180

78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	114
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>				<b>455,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>117</b>
			<b>76,74</b>	<b>65,98</b>	<b>346,92</b>	<b>2330,8</b>