

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Марий Эл
"Русскошойская школа-интернат"
_____п/п_____И.А.Деревянных

МЕНЮ

11 марта 2024г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Понедельник

7-11 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом	150	6,8	9,8	25,4	125,8
337	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
698	йогурт	95	3,6	3,2	8,2	86,3
694	Какао с молоком сгущенным	180	3,7	4	25,4	98,7
	шоколад	20	1,4	5,8	10,6	110
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,24	15	45,6
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	25,4
	Итого за завтрак	525				554,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Сушка	50	3,9	2,3	31,5	87,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				123,5
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	180	5,1	5,6	17,2	179
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40
520	Картофельное пюре с маслом	150	4,2	9	22,3	174,3
455	Котлеты рублен. с белокоч.капустой	90	7,8	5,82	3,4	137
214	Капуста тушеная	60	1,25	3,5	5,35	21
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	750				774,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	2,3	2,7	25,4	114
	Фрукты в ассортименте	100	1,2		37,1	124
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,6	0	16,5	97
	Итого за полдник	340				335
	<u>УЖИН</u>					
181	Уха из свежей рыбы с перловой крупой	230	4	6,1	18,6	176

630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,2	124
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				405,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	Итого за II ужин	200				118
			77,47	75,1	365,95	2311,4