

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

**МЕНЮ**

**13 марта 2024г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Среда**

*7-11 лет осень-зима*

<b><u>ЗАВТРАК</u></b>						
511	рис отварной	150	3,6	5	27,4	180
96	Масло слив порциями	10	0	0,8	7,25	98
374	Рыба тушеная в томате с овощами	90	4	3	2,1	68,4
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	63
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>515,2</b>
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>						
	Вафли	50	2	2,5	40	78,9
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>114,9</b>
<b><u>ОБЕД</u></b>						
148	Суп-лапша домашняя	200	0,35	10,1	3,5	166
	с мясом (кур)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из курицы с перл. крупой	150	8,7	11,3	34,1	223,5
78	икра морковная	60	1	3,8	5,6	56
633	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	87,3
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>				<b>732,8</b>
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>						
647	Кисель из джема	200			25,6	148
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
757	Пирожки с луком картошкой	60	7,4	4,7	51	135
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>				<b>353</b>
<b><u>УЖИН</u></b>						
216	картофель тушеный	150	3,15	11,6	18,7	122
411	Мясо отварное	100	20,8	13,64	0,21	176
630, 1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,2	86

	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>489,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>74,62</b>	<b>73,72</b>	<b>386,16</b>	<b>2323,7</b>