

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Марий Эл
"Русскошойская школа-интернат"

_____ п/п _____ И.А.Деревянных

МЕНЮ

18 марта 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Понедельник

7-11 лет осень-зима

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
511	рис отварной	150	3,6	5	17,5	153
96	Масло сливоч.порциями	10	0,13	0,08	7,25	66
488	Индейка тушеная с овощами	100	5,6	9	0,1	87,6
	шоколад	20	1,4	6,8	10,3	58,9
690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	1,7	15,3	78,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	12,3	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	530				549,9
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30
	Итого за II завтрак	200				120
	<u>ОБЕД</u>					
131	Рассольник домашний с мясом говядина	200	7,8	11,1	18,7	198,6
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,1	24,6	108
315	биточки рубленые из курицы паровые	90	5,6	4,4	19,7	91,8
78	икра свекольная	60	1	3,8	5,6	56
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	750				766,4
	<u>ПОЛДНИК</u>					
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	15,9	148
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		23,4	45,3
647	Кисель с джемом	180			19,8	127
	Итого за полдник	340				320,3
	<u>УЖИН</u>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,2	2	2,4	135,6
330	Бобы отварные с маслом	130	8,9	6,9	19,8	168,3
78	Икра морковная	50	1,2	3,8	5,5	56
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40

	Итого за ужин	530				520,7
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого за II ужин	200				117
			76,23	77,86	375,25	2394,3

