

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

МЕНЮ

27 сентября 2023г.

Шеф-повар: И.А.Арасланова

Среда

12-18 лет осень-зима

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	250	7,69	13,03	36,2	227
97	Сыр порциями	40	4,7	7,9	7,3	145
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	560				530,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Вафли	50	2	1,5	40	88
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				124
	<u>ОБЕД</u>					
148	Суп-лапша домашняя	230	0,35	10,1	3,5	210
	с мясом (кур)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из птицы	200	18,2	21,5	55,8	368
78	икра морковная	70	1	3,8	5,6	79,3
633	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				999,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
647	Кисель из варенья	200			37,2	132
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
757	Пирожки с луком картошкой	75	7,4	4,7	51	189
	Итого за полдник	375				391
	<u>УЖИН</u>					

411	Мясо отварное	110	20,8	13,64	0,21	210
216	Картофель тушеный	200	3,15	9,6	23,8	164
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	82
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				561,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			84,81	89,55	428,81	2724,9