

УТВЕРЖДАЮ

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

И.А.Деревянных

МЕНЮ

27 февраля 2023г.

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетич еская ценность |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 302 | маслом | 200/10 | 7,69 | 13,03 | 36,2 | 197,3 |
| 96 | Масло сливоч.порциями | 10 | 0,13 | 0,08 | 7,25 | 66 |
| 690 | молоке | 200 | 2,4 | 1,7 | 22,3 | 109,5 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | 478,6 |
| | <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 | 200 | 5,16 | 10 | 20 | 158 |
| | с мясом (говядина) | 20 | 6,2 | 1,1 | 0 | 44 |
| 443 | Плов с говядиной | 150 | 21,6 | 14,7 | 24,8 | 330 |
| 78 | икра морковная | 50 | 1 | 3,8 | 5,6 | 56 |
| 631 | 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 | 700 | | | | 900 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,13 | 2,7 | 24,7 | 148 |
| | фрукты в ассортименте | 80 | 0,8 | 0,6 | 16 | 80 |
| 648 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | | | 37,2 | 127 |
| | Итого за полдник | 340 | | | | 355 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 4,2 | 2 | 2,4 | 120 |
| 330 | Бобы отварные с маслом | 130 | 14,1 | 6,9 | 25,7 | 140 |
| 78 | Икра свекольная | 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 | 510 | | | | 476,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 117 |
| | | | 90,18 | 71,89 | 399,75 | 2447,4 |