

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

МЕНЮ

8 февраля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Четверг

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	250	7,6	8,5	45,9	235,7
2	Бутерброд с повидлом	40	2	3,1	21	127
693	Какао с молоком	200	3,7	4	12,3	91
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				559,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	вафли	50	3,9	6,3	5,7	85,4
686	Чай с лимоном	150	0,2	0	15	45,6
	Итого за II завтрак	200				131
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	220	6	7	27,8	245
	с мясом (куры п/п)	30	3,8	4	0,1	30
451	Котлеты говяжьи	90	5,3	4,8	7,9	128,3
520	Картофельное пюре с маслом	150	4	11	18,9	198,6
576	Огурцы свежие	60	0,4	0	1,3	7
638	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	117
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	68,7
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				851,6
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	оладьи со сметаной	100	5,7	5,46	37,9	135,8
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	128,9
	Итого за полдник	300				264,7
	<u>УЖИН</u>					
383	Рыба запеченая в сметанном соусе	110	6	5,5	0	112,5
214	Капуста тушеная	60	2,6	4,8	16	98
332	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	9	33,6	214,3
647	Кисель с джемом	200			27,6	98,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	38
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за ужин	600				618,5

	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	120
	Итого за II ужин	200				120
			78,76	80,84	406,9	2545,3