

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

МЕНЮ
10 февраля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Суббота

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	250	7	9	23	189
96	Масло сливочное порциями	20	2	1	14	85
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	102
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	Итого за завтрак	550				546
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	Итого за II завтрак	200				125
	<u>ОБЕД</u>					
110	Борщ со свежей капустой, картофелем	220	2,9	7,5	22,5	189,7
	с мясом (говядина)	30	7,9	2	0	55
298	Голубцы ленивые	90	7	4,5	10,5	126,7
520	Картофельное пюре	150	5,2	8	24,3	125,6
78	Икра морковная	60	1,8	4,7	6,9	58
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				812
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики со сметаной	80	6,9	9	48	168,9
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	2	16	67
638	Компот с изюмом	180	0,6	0	26,4	97
	Итого за полдник	360				332,9

	<u>УЖИН</u>					
451	Шницель говяжий	100	11,5	12,8	12	168
224	Овощное рагу с маслом	250	5,8	7,5	15,8	198,7
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	10	125,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				598,3
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	120
	Итого за II ужин	200				120
			80,2	83,98	404,6	2534,2