

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

12 февраля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Понедельник

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом	250	9,1	12,6	48,7	228,7
337	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	38,9	125,6
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	25	72,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	25,4
	Итого за завтрак	550				515,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Сушка	50	3,9	3,3	31,5	87,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				123,5
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	220	7,1	7,3	21,4	218,3
	с мясом (куры п/п)	30	4	2,8	0,2	64
520	Картофельное пюре с маслом	150	4,2	9	22,3	174,3
455	Котлеты рублен. с белокоч.капустой	90	7,8	5,82	3,4	137
214	Капуста тушеная	60	1,25	3,5	5,35	21
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				837,6
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	100	3,6	5,6	42,1	186,3
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,6	0	19,8	111,3
	Итого за полдник	300				297,6
	<u>УЖИН</u>					
181	Уха из свежей рыбы с перловой крупой	270	6,3	9	35,6	215

630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,2	198
	Хлеб пшеничный	50	2,3	1	12,3	135
	Хлеб ржаной	50	2	0,8	11,5	87
	Итого за ужин	570				635
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	120
	Итого за II ужин	200				118
			80,31	80,06	400,55	2527,2