

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

МЕНЮ

13 февраля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Вторник

12-18 лет осень-зима

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
302	каша манная вязкая с маслом	250	9	13,5	38,7	213
97	сыр порциями	40	4	5	9	115
692	Кофейный напиток	200	0,18	3,4	16	86
	Хлеб пшеничный	40	3	0,5	20	85,6
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				537,6
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Печенье	50	3,2	5,7	35,8	90,6
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	Итого за II завтрак	200				126,6
	<u>ОБЕД</u>					
138	Суп картофельный с крупой,	220	0,5	1	7	198,7
	с мясом (кур)	30	5,2	1,1	0	61
489	Рагу из курицы	180	11	11	24,3	248
78	Икра свекольная	100	1,2	8,4	5,5	79
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	23,6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	5,6	57
	Итого за обед	800				874,7
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с маслом	100	5,1	9,9	38	178
693	Какао с молоком	200	4,9	5	22,5	124,3
	Итого за полдник	300				302,3
	<u>УЖИН</u>					
388	Биточки рыбные	90	8	0,4	1,2	56,9
508	маслом	180	6,5	6,8	42,5	235

78	Икра морковная	80	2	4,5	7,3	112,4
686	Чай с лимоном	200	0,3		17,8	65
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	78,5
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				585,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	120
	Итого за II ужин	200				120
			78,3	79,44	398,6	2547