

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

МЕНЮ

28 февраля 2024г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Среда

12-18 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
511	рис отварной	250	6,2	9	48,3	245
96	Масло слив порциями	20	0	0,8	12	125
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	63
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	98,7
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	48
	Итого за завтрак	550				579,7
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Вафли	50	2	2,5	40	88,9
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				124,9
	<u>ОБЕД</u>					
148	Суп-лапша домашняя	220	1	12	3,5	175,6
	с мясом (кур)	30	4,5	2	0,1	35
492	Плов из курицы с перл. крупой	180	11	15,6	35,8	245,6
78	икра морковная	100	1,5	5,6	5,6	79,8
633	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	87,3
	Хлеб пшеничный	40	4	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				793,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
647	Кисель из джема	200			25,6	148
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
757	Пирожки с луком картошкой	80	8,4	4,7	51	145,3
	Итого за полдник	380				363,3
	<u>УЖИН</u>					
216	картофель тушеный	220	5,15	12,6	18,7	159,8
411	Мясо отварное	110	20,8	13,64	0,21	198,7
630, 1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	14,2	86
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,24	15	78,9
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	6,4	48

	Итого за ужин	600				571,4
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	2,3	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			81,91	84,22	411,41	2550,6