

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Марий Эл
"Русскошойская школа-интернат"

_____ п/п _____ И.А.Деревянных

МЕНЮ

5 февраля 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Понедельник

7-11 лет осень-зима

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетич еская ценность |
|--------------------|---|-----------------|----------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 511 | рис отварной | 150 | 3,6 | 5 | 17,5 | 153 |
| 96 | Масло сливоч.порциями | 10 | 0,13 | 0,08 | 7,25 | 66 |
| 488 | Индейка тушеная с овощами | 100 | 5,6 | 9 | 0,1 | 87,6 |
| | шоколад | 20 | 1,4 | 6,8 | 10,3 | 58,9 |
| 690 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,4 | 1,7 | 15,3 | 78,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 12,3 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 530 | | | | 549,9 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | печенье | 50 | 2,25 | 3,5 | 11,3 | 90 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 1 | | 27,4 | 30 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 120 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 131 | Рассольник домашний с мясом говядина | 200 | 7,8 | 11,1 | 18,7 | 198,6 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,1 | 9,1 | 24,6 | 108 |
| 315 | биточки рубленые из курицы паровые | 90 | 5,6 | 4,4 | 19,7 | 91,8 |
| 78 | икра свекольная | 60 | 1 | 3,8 | 5,6 | 56 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,4 | | 35,4 | 142 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 750 | | | | 766,4 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,13 | 2,7 | 15,9 | 148 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 3,6 | | 23,4 | 45,3 |
| 647 | Кисель с джемом | 180 | | | 19,8 | 127 |
| | Итого за полдник | 340 | | | | 320,3 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 4,2 | 2 | 2,4 | 135,6 |
| 330 | Бобы отварные с маслом | 130 | 8,9 | 6,9 | 19,8 | 168,3 |
| 78 | Икра морковная | 50 | 1,2 | 3,8 | 5,5 | 56 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 12,4 | 53 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 40 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Итого за ужин | 530 | | | | 520,7 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 117 |
| | | | 76,23 | 77,86 | 375,25 | 2394,3 |

