

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

06 февраля 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Вторник

7-11 лет осень-зима

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетич еская ценность |
|--------------------|---------------------------------|-----------------|----------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 302 | Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 2 | 6 | 19,8 | 168,7 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 3,6 | | 32,4 | 56,3 |
| 337 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 73 |
| 694 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,7 | 4 | 23,4 | 145,3 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,24 | 15 | 57,3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 530 | | | | 538,6 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 2 | бутерброд с повидлом (батон) | 50 | 1,2 | 3,1 | 21 | 95 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 2 | | 6,6 | 30 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 30 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 110 | картофелем | 200 | 2 | 5,2 | 13,1 | 146 |
| | с мясом (говядина) | 20 | 6,2 | 1,1 | 0 | 48 |
| 719 | Пельмени | 150 | 9,6 | 13 | 17 | 250 |
| 214 | Капуста тушеная | 60 | 1,25 | 3,5 | 5,35 | 54 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 18,9 | 108 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 710 | | | | 776 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 738 | Пирожки печеные | 60 | 4,7 | 2,7 | 29,3 | 130 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 3,6 | | 29,7 | 45,3 |
| 636 | компот из свежих плодов фруктов | 200 | 0,1 | | 19,8 | 112,3 |
| | Итого за полдник | 360 | | | | 287,6 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 179 | Цыплята в соусе | 100 | 7,4 | 9 | 2,6 | 136,5 |
| 204 | картофель отварной с луком | 120 | 2,7 | 7,1 | 19,8 | 148 |
| 536 | Свекла тушеная | 50 | 3,6 | 8 | 12,3 | 126 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 10,6 | 53 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | 0,24 | 15 | 57,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 510 | | | | 559,3 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 117 |
| | | | 77,27 | 75,28 | 367,55 | 2308,5 |