

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Государственного
 бюджетного общеобразовательного
 учреждения Республики Марий Эл
 "Русскошойская школа-интернат"
 _____ И.А.Деревянных
 12 января 2023г.

МЕНЮ

12 января 2023г

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетическая ценность |
|-------------|-------------------------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 302 | Каша ячневая вязкая с маслом молоко | 210 | 6,8 | 14 | 39,75 | 151 |
| 96 | Масло слив порциями | 10 | 0 | 0,8 | 7,25 | 88 |
| 690 | Кофейный напиток со сгущ молоком | 200 | 2,4 | 3,6 | 27,9 | 114 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,18 | 7,1 | 16 | 78,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | 469,5 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | Пряники | 50 | 1,41 | 0,84 | 18,3 | 78,5 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 2 | | 6,6 | 36 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 114,5 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 110 | Борщ со свежей капустой, | 180 | 2 | 5,2 | 13,1 | 153 |
| | с мясом (курица) | 20 | 3,8 | 1,5 | 0,1 | 65 |
| 369 | рыба отварная | 90 | 8 | 8 | 0 | 124 |
| 511 | рис отварной | 150 | 1,8 | 3 | 19 | 123 |
| 536 | Свекла тушеная | 50 | 3,6 | 8 | 24 | 68 |
| 630, | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,7 | 124 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 740 | | | | 827 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 100 | 14,41 | 2,195 | 19,667 | 258 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | | 21,3 | 95 |
| | Итого за полдник | 300 | | | | 353 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 332 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,1 | 9,1 | 33,2 | 148 |
| 413 | Сосиски отварные | 100 | 16,4 | 4,3 | 0,4 | 103 |
| 648 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | | | 37,2 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 500 | | | | 476,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 118 |
| | | | 74,02 | 58,175 | 324,117 | 2358,8 |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------|--------|---------|--------|
| | | | 80,82 | 72,175 | 363,867 | 4122,8 |
|--|--|--|-------|--------|---------|--------|

Шеф-повар: И.А.Арасланова