

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

## МЕНЮ

**13 января 2023г.**

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша рисовая вязкая с маслом молоком	210	5,5	13,61	34	135
2	Варенье	30	1,2	3,1	21	86
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	127
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>453,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	82,6
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>118,6</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
141	Суп картофельный с пельменями	250	6,1	5,6	22,3	187
402	Азу	200	78,78	25,3	47,25	244
576	икра морковная	50	1,5	0,1	3,5	72
639	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	68
	<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>				<b>802</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
355	вареники со сметаной	100/13	13,5	9,2	13,5	292
	<b>Итого за полдник</b>	<b>313</b>				<b>352</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
487	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103,9
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	21
330	Бобы отварные с маслом	120	14,1	6,9	25,7	130
1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>				<b>475,7</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>160,55</b>	<b>81,99</b>	<b>386,8</b>	<b>2320,1</b>
			<b>155,05</b>	<b>68,38</b>	<b>352,8</b>	<b>3056,4</b>

			<b>160,55</b>	<b>81,99</b>	<b>386,8</b>	<b>3910,7</b>
--	--	--	---------------	--------------	--------------	---------------

Шеф-повар: И.А.Арасланова