

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

МЕНЮ

14 января 2023г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
161	Суп молочный с геркулесом	200	6,6	8,6	18,3	176
377	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
692	Кофейный напиток	200	5,2		28	127
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				471,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	0,9	0,6	24	84
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	Итого за II завтрак	200				118
	<u>ОБЕД</u>					
157	солянка домашняя	200	14,5	11,2	4,6	220
508	Каша перловая	150	4,3	9,1	31	124
437	Гуляш	90	15,4	16,3	10,56	187
576	икра морковная	50	1,5	0,1	3,5	72
637	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	86
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	740				859
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	158
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
647	Кисель из варенья	200			40,2	127
	Итого за полдник	360				355
	<u>УЖИН</u>					
275,	Макароны с томатом	150	4,582	7,73	30,52	135
1994г	Котлета Улыбка	90	9,54	11,69	4,4	98
536	Свекла тушеная	50	3,6	8	24	48
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	94
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	540				480,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			95,342	89,3	402,48	2402,6

Шеф-повар: И.А.Арасланова