

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

МЕНЮ

15 января 2023г.

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетическая ценность |
|-----------------|---|--------------|----------------|----------|------------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 302 | каша манная вязкая с маслом | 210 | 11,4 | 12 | 27,45 | 160 |
| 2 | Варенье | 30 | 1,2 | 3,1 | 21 | 95 |
| 697 | молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | 476,8 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| | печенье | 50 | 2,25 | 3,5 | 11,3 | 85 |
| 707 | Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,6 | | 24,6 | 34 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 119 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 124 | Щи со свежей капустой, картофелем | 200 | 2 | 4,2 | 10 | 155 |
| | с мясом (куры п/п) | 20 | 3,8 | 1,5 | 0,1 | 30 |
| 492 | Плов из птицы | 160 | 18,2 | 21,5 | 55,8 | 278,6 |
| 78 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 13,8 | 5,5 | 78 |
| 685 | Чай с вареньем | 200 | 0,3 | | 21,3 | 114 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 700 | | | | 825,6 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 636 | Компот из апельс.или мандар. фрукты в ассортименте | 200 100 | 0,1 0,8 | 0 0,6 | 23,2 16 | 115 92 |
| 769 | Булочка домашняя | 60 | 3,6 | 6,6 | 22,4 | 147 |
| | Итого за полдник | 360 | | | | 354 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 310 | Рыба жаренная | 90 | 14,3 | 5,82 | 3,4 | 98 |
| 508 | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130 | 8,4 | 10,89 | 38,1 | 169 |
| 214 | Капуста тушеная | 50 | 1,25 | 3,5 | 5,35 | 21 |
| 630, | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,7 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 520 | | | | 479,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 118 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 118 |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------|-------|-----|--------|
| | | | 89,92 | 98,19 | 390 | 2373,2 |
|--|--|--|-------|-------|-----|--------|

Шеф-повар: И.А.Арасланова