

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

**МЕНЮ**  
**21 января 2023г**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/10	4,2	7,8	19,8	168
96	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	30
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	102
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>470</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>125</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
110	Борщ со свежей капустой,	200	2	5,2	13,1	146
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
492	Плов из цыплят	120\50	18,2	21,5	55,8	321
78	Икра морковная	50	1,05	3,8	5,6	47
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>				<b>815</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
	Вафли	30	0,9	0,6	24	132
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,6	16	74
643	Кисель из кураги	150	1,2		39,8	148
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>				<b>354</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
451	Шницель говяжий	80	11,9	10,8	12	137
224	Овощное рагу с маслом	200	3,5	8,5	12,8	123
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	105
	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>530</b>				<b>470,8</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>69,15</b>	<b>75,66</b>	<b>381,15</b>	<b>2352,8</b>

			<b>69,15</b>	<b>75,66</b>	<b>381,15</b>	<b>3301,8</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Шеф-повар: И.А.Арасланова