

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

## МЕНЮ

26 января 2023г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>469,5</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	78,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>114,5</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>				<b>827</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
366	Запеканка из творога со сметаной	100	14,41	2,195	19,667	258
685	Чай с сахаром	200	0,3		21,3	95
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>				<b>353</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
332	Макаронны 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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>500</b>				<b>476,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>74,02</b>	<b>58,175</b>	<b>324,117</b>	<b>2358,8</b>

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

Шеф-повар: И.А.Арасланова