

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

## МЕНЮ

**29 января 2023г**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>476,8</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	85
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>119</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>				<b>825,6</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
636	Компот из апельс.или мандар.	200	0,1	0	23,2	115
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	92
769	Булочка домашняя	60	3,6	6,6	22,4	147
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>				<b>354</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>				<b>479,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>

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

Шеф-повар: И.А.Арасланова