

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

## МЕНЮ

1 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Пятница**

*12-18 лет осень-зима*

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша пшеничная вязкая с маслом молоком	250	5,5	13,61	34	183
2	Варенье	50	1,2	3,1	21	93
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	127
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>				<b>508,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
2	бутерброд с повидлом (батон)	50	0,9	0,6	24	87
631	Компот из свежих плодов	150	0,4		35,4	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>123</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
	Пельмени в бульоне	250	6,1	5,6	22,3	243
402	Азу	200	78,78	25,3	47,25	325
576	икра морковная	100	1,5	0,1	3,5	124
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	68
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>				<b>991</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	98
355	вареники ленивые со сметаной	150	13,5	9,2	13,5	315
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>				<b>413</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
487	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103,9
214	Капуста тушеная	70	1,25	3,5	5,35	45

330	Бобы отварные с маслом	150	14,1	6,9	25,7	178
1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	89
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	42
	<b>Итого за ужин</b>	<b>570</b>				<b>572,9</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	120
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
			<b>161,95</b>	<b>82,29</b>	<b>407,2</b>	<b>2728,7</b>