

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*

| №<br>рецептур<br>ы | Прием пищи, наименование блюд             | Масса<br>порции | Пищевые порции |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность |
|--------------------|---|-----------------|----------------|-------|-------|--------------------------------|
|                    |   |                 | Б              | Ж     | У     |                                |
|                    | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>                     |                 |                |       |       |                                |
| 302                | Каша пшеничная вязкая с маслом<br>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> |