

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

МЕНЮ

3 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Воскресенье

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	каша манная вязкая с маслом	260	11,4	12	27,45	198
97	Сыр (порциями)	40	6,3	6,3	8	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
	Итого за завтрак	560				514,8
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	95
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	Итого за II завтрак	200				129
	<u>ОБЕД</u>					
124	Щи со свежей капустой, картофелем	230	2	4,2	10	224,3
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40,3
492	Плов из курицы (с перловой крупой)	200	18,2	21,5	55,8	327,6
78	Икра свекольная	70	1,2	13,8	5,5	98,1
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	114
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				974,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
633	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	23,2	124
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	92
	Оладьи со сметаной	60	3,6	6,6	22,4	175
	Итого за полдник	360				391

	<u>УЖИН</u>					
310	Рыба жаренная	90	14,3	5,82	3,4	134
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,4	10,89	38,1	214
214	Капуста тушеная	60	1,25	3,5	5,35	48
630, 1994г.	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
	Итого за ужин	600				587,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	120
	Итого за II ужин	200				120
			100,52	107,79	376,1	2716,9