

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

**МЕНЮ**  
**7 декабря 2023г**

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

**Неделя 1. Четверг**

*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 вязкая пшеничная с маслом<br>молоком                    | 260             | 8,2            | 12,9 | 35,9  | 224                            |
| 2                  | Бутерброд с повидлом   | 40              | 1,2            | 3,1  | 21    | 95                             |
| 693                | Какао с молоком  | 200             | 3,7            | 4    | 23,4  | 123                            |
|                    | Хлеб пшеничный   | 30              | 1,14           | 0,12 | 7,5   | 68                             |
|                    | Хлеб ржаной  | 20              | 1,06           | 0,2  | 6,4   | 38                             |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                                      | <b>550</b>      |                |      |       | <b>548</b>                     |
|                    | <b><u>II ЗАВТРАК</u></b>                                     |                 |                |      |       |                                |
|                    | вафли  | 50              | 3,9            | 5,3  | 31,5  | 75,4                           |
| 686                | Чай с лимоном  | 150             | 0,3            |      | 18,3  | 45                             |
|                    | <b>Итого за II завтрак</b>                                   | <b>200</b>      |                |      |       | <b>120,4</b>                   |
|                    | <b><u>ОБЕД</u></b>   |                 |                |      |       |                                |
| 139                | Суп картофельный с бобовыми                                  | 230             | 6,1            | 5,6  | 21,3  | 289                            |
|                    | с мясом (куры п/п)   | 20              | 3,8            | 1,5  | 0,1   | 30                             |
| 451                | Котлеты говяжьи  | 90              | 8,3            | 9,8  | 7,9   | 189                            |
| 520                | Картофельное пюре с маслом                                   | 150             | 3,2            | 6,8  | 18,9  | 197                            |
| 576                | Огурцы свежие  | 60              | 0,4            | 0,05 | 1,3   | 27                             |
| 638                | Компот из плодов сушеных (изюм)                              | 200             | 0,6            | 0    | 26,4  | 117                            |
|                    | Хлеб пшеничный   | 30              | 3,8            | 0,4  | 25    | 68,7                           |
|                    | Хлеб ржаной  | 25              | 1,6            | 0,3  | 9,6   | 57                             |
|                    | <b>Итого за обед</b>   | <b>805</b>      |                |      |       | <b>974,7</b>                   |
|                    | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>  |                 |                |      |       |                                |
|                    | оладьи со сметаной   | 150             | 2,3            | 5,46 | 47,92 | 278                            |
| 695                | Какао из консервов "Какао со<br>сгущенным молоком и сахаром" | 200             | 4,1            | 3,8  | 22,5  | 127                            |
|                    | <b>Итого за полдник</b>                                      | <b>350</b>      |                |      |       | <b>405</b>                     |
|                    | <b><u>УЖИН</u></b>   |                 |                |      |       |                                |
| 383                | Рыба запеченая в сметанном соусе                             | 110             | 7              | 2,5  | 0     | 47                             |
| 214                | Капуста тушеная  | 60              | 2,6            | 6,8  | 16    | 85                             |
| 332                | Макаронные изделия отварные с<br>маслом                      | 200             | 5,1            | 9,1  | 33,2  | 168                            |
| 647                | Кисель с джемом  | 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>620</b> |              |              |               | <b>525,8</b>  |
|     | <b><u>II УЖИН</u></b>   |            |              |              |               |               |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200        | 3,2          | 1,9          | 6,4           | 120           |
|     | <b>Итого за II ужин</b> | <b>200</b> |              |              |               | <b>120</b>    |
|     |                         |            | <b>74,96</b> | <b>80,07</b> | <b>439,12</b> | <b>2693,9</b> |