

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

МЕНЮ
9 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Суббота

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 геркулесовая вязкая с маслом	260	4,2	7,8	19,8	223
96	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	40
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	112
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	Итого за завтрак	550				545
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	Итого за II завтрак	200				125
	<u>ОБЕД</u>					
110	Борщ со свежей капустой, картофелем	230	2	5,2	13,1	179,8
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
298	Голубцы ленивые	100	7	4,5	10,5	197,6
520	Картофельное пюре	150	4,2	8	24,3	168,4
78	Икра морковная	60	1,05	3,8	5,6	68
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	810				914,8
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики со сметаной	60	6,1	11,6	38	198,4
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,6	16	74
638	Компот с изюмом	150	0,6	0	26,4	97

	Итого заполдник	360				369,4
	<u>УЖИН</u>					
451	Шницель говяжий	100	11,9	10,8	12	158,4
224	Овощное рагу с маслом	250	3,5	8,5	12,8	224
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	145,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				633,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	120
	Итого за II ужин	200				120
			68,35	77,96	370,35	2708