

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

18 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Полнедельник

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	маслом	250	7,69	13,03	36,2	198,4
96	Масло сливоч.порциями	20	0,13	0,08	7,25	125,7
690	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	1,7	22,3	118,7
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				548,6
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30
	Итого за II завтрак	200				120
	<u>ОБЕД</u>					
131	Рассольник домашний с мясом говядина	250	11,3	11,1	20	245,8
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,1	33,2	123,4
315	биточки рубленные из курицы паровые	90	7,8	4,4	20,25	125,7
78	икра свекольная	60	1	3,8	5,6	78,3
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	830				885,2
	<u>ПОЛДНИК</u>					
766	Сдоба обыкновенная	100	4,13	2,7	24,7	158
647	Кисель с джемом	200			37,2	127
	Итого за полдник	300				285
	<u>УЖИН</u>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	110	4,2	2	2,4	125,7
330	Бобы отварные с маслом	180	14,1	6,9	25,7	198,7
78	Икра морковная	60	1,2	3,8	5,5	78,6
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	87,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40
	Итого за ужин	600				598,7
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого за II ужин	200				117
			80,62	70,09	412,4	2554,5

