

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

19 декабря 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1 Вторник

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 ячневая вязкая с маслом	250	4,5	8,4	35,6	189,4
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	73
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	23,4	145
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				513,2
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	87,3
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				117,3
	<u>ОБЕД</u>					
95 (2016)	Суп с рыбными консервами	250	7,9	4,1	12,42	258
719	Пельмени	200	9,6	13	17	350
214	Капуста тушеная	70	1,25	3,5	5,35	87
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				983
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	189,4
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	144
636	компот из свежих плодов фруктов	200	0,1		25,3	98,7
	Итого за полдник	360				432,1
	<u>УЖИН</u>					
179	Цыплята в соусе	100	11,4	9	0,1	189,9
204	картофель отварной с луком	180	5,1	9,1	33,2	174,3
536	Свекла тушеная	70	3,6	8	24	142
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8

	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				665
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			82,48	75,22	398,07	2830,6