

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Марий Эл
"Русскошойская школа-интернат"

_____ п/п _____ И.А.Деревянных

МЕНЮ

20 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Среда

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	250	4,2	7,65	12,8	248
97	Сыр (порциями)	25	6,3	6,3	8	95
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	112,6
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	545				561,4
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
2	бутерброд с повидлом (батон)	50	1,2	3,1	21	87
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	Итого за II завтрак	200				121
	<u>ОБЕД</u>					
137	Суп картофельный	220	2,4	2,4	17,6	200
	с мясными фрикадельками	30	2,4	2,7	3,1	47
310	Рыба жареная	90	8,2	8	0	102
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	38,1	265
78	Икра морковная	60	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	38
	Итого за обед	800				825
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с молоком сгущенным	150	9,12	3,8	54,3	298
647	Кисель с джемом	200	0,6		40,2	89
	Итого за полдник	350				387
	<u>УЖИН</u>					

489	Рагу из курицы	250	12	11,2	17,2	278
576	Свежие помидоры	100	0,56	0,3	1,9	45
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				554,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			79,58	78,33	360,8	2569,2