

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

25 декабря 2023

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Понедельник

12-18 лет осень-зима

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетиче ская ценность |
|--------------------|---|-----------------|----------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 302 | Каша ячневая вязкая с маслом | 250 | 6,8 | 14 | 39,75 | 210,4 |
| 2 | Повидло | 30 | 1,2 | 3,1 | 21 | 98,7 |
| 694 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,7 | 4 | 25,4 | 114,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 529,7 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | Сушка | 70 | 3,9 | 5,3 | 31,5 | 87,5 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 2 | | 6,6 | 36 |
| | Итого за II завтрак | 220 | | | | 123,5 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 230 | 6,1 | 5,6 | 21,3 | 267,8 |
| | с мясом (куры п/п) | 20 | 3,8 | 1,5 | 0,1 | 40 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | 150 | 4,2 | 9 | 26,2 | 238 |
| 455 | Котлеты рублен. с белокоч.капустой | 90 | 14,3 | 5,82 | 3,4 | 154,6 |
| 214 | Капуста тушеная | 60 | 1,25 | 3,5 | 5,35 | 31 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 12,4 | 77 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 800 | | | | 978,4 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 738 | Пирожки печеные | 60 | 4,7 | 2,7 | 29,3 | 114 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 3,6 | | 41,8 | 144 |
| 638 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,6 | 0 | 26,4 | 97 |
| | Итого за полдник | 360 | | | | 355 |

| | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 181 | Уха из свеж рыбы с перловой крупой | 250 | 4 | 6,1 | 21,4 | 237 |
| 337 | Яйцо вар | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 630, 1994г | Чай с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,7 | 137,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,24 | 15 | 98 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 49 |
| | Итого за ужин | 570 | | | | 584,6 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8 | 120 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 118 |
| | | | 85,97 | 76,4 | 415,3 | 2689,2 |