

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

МЕНЮ

28 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Четверг

12-18 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом молоко	260	6,8	14	39,75	154
96	Масло слив порциями	10	0	0,8	7,25	120
690	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,6	27,9	114
	Хлеб пшеничный	50	0,18	7,1	16	78,5
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				504,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	78,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				114,5
	<u>ОБЕД</u>					
110	картофелем	230	2	5,2	13,1	246
	с мясом (курица)	20	3,8	1,5	0,1	65
369	рыба отварная	90	8	8	0	146
520	картофельное пюре с маслом	150	3,5	6,8	18,9	154
536	Свекла тушеная	60	3,6	8	24	68
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	124
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				973
	<u>ПОЛДНИК</u>					
366	Запеканка из творога со сметаной	150	14,41	2,195	19,667	310
685	Чай с сахаром	200	0,3		21,3	95
	Итого за полдник	350				405

	<u>УЖИН</u>					
332	Макароны отварные с маслом	220	5,1	9,1	33,2	237
413	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103
648	Кисель с джемом	200			37,2	120
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	84
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	45
	Итого за ужин	600				589
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			81,32	68,375	332,217	2706