

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

МЕНЮ

1 декабря 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Пятница

7-11 лет осень-зима

<u>ЗАВТРАК</u>						
302	Каша пшеничная вязкая с маслом молоком	210	5,5	13,61	34	124,3
338	биточки рыбные	90	7	0,4		30,5
97	сыр порциями	30	6,3	6,3	8	95
2	Варенье	30	1,2	3,1	21	86
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	98,7
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	620				540,3
<u>II ЗАВТРАК</u>						
2	бутерброд с повидлом (батон)	50	0,9	0,6	24	82,6
	фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	16	35,5
631	Компот из свежих плодов	150	0,4		35,4	142
	Итого за II завтрак	400				260,1
<u>ОБЕД</u>						
	Пельмени в бульоне	200	6,1	5,6	22,3	187
402	Азу	200	78,78	25,3	47,25	168,8
576	икра морковная	60	1,5	0,1	3,5	54,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	79,5
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	87,6
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	68
	Итого за обед	710				645,7
<u>ПОЛДНИК</u>						
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
355	вареники ленивые со сметаной	100/13	13,5	9,2	13,5	292
	Итого за полдник	313				352
<u>УЖИН</u>						
487	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103,9
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	21
330	Бобы отварные с маслом	120	14,1	6,9	25,7	130
1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	520				475,7
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			176,05	89,79	431,2	2391,8