

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

МЕНЮ
7 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Четверг

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша вязкая пшеничная с маслом молоком	210	8,2	12,9	24,5	154,3
488	мясо птицы тушеное с овощами	100	11,4	9	0,1	98,6
	конфеты	40	2,62	6,87	7,4	75,6
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	87,6
693	Какао с молоком	200	3,7	4	12,3	118,3
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,5	33,9
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	640				606,3
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	вафли	50	3,9	5,3	31,5	75,4
	Фрукты в ассортименте	200	3,6		41,8	45,3
686	Чай с лимоном	150	0,2	0	15	114
	Итого за II завтрак	400				234,7
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	180	6,1	5,6	21,3	245
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	30
451	Котлеты говяжьи	90	8,3	9,8	7,9	149,2
520	Картофельное пюре с маслом	150	3,2	6,8	18,9	153,5
576	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	1,3	7
638	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	117
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	68,7
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	755				827,4
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	оладьи со сметаной	100	23,2	5,46	47,92	228
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	127
	Итого за полдник	300				355
	<u>УЖИН</u>					

383	Рыба запеченая в сметанном соусе	110	7	2,5	0	26
214	Капуста тушеная	50	2,6	6,8	16	85
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,1	33,2	108
647	Кисель с джемом	200			37,2	120
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	560				444,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			113,38	95,94	462,62	2586,2