

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

## МЕНЮ

**18 декабря 2023г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

### **Неделя 1. Понедельник**

*7-11 лет осень-зима*

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	маслом	150	7,69	13,03	36,2	125,3
96	Масло сливоч.порциями	10	0,13	0,08	7,25	66
488	Индейка тушеная с овощами	100	11,4	9	0,1	98,6
	шоколад	20	1,4	6,8	10,3	98,5
690	молоке	200	2,4	1,7	22,3	78,6
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>				<b>572,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90
	Фрукты в ассортименте	200	3,6		41,8	45,3
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>400</b>				<b>165,3</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
131	Рассольник домашний с мясом говядина	200	11,3	11,1	20	202
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,1	33,2	108
315	биточки рубленые из курицы паровые	90	7,8	4,4	20,25	91,8
78	икра свекольная	60	1	3,8	5,6	56
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>				<b>769,8</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
766	Сдоба обыкновенная	100	4,13	2,7	24,7	148
647	Кисель с джемом	200			37,2	127
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>				<b>275</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	110	4,2	2	2,4	120
330	Бобы отварные с маслом	130	14,1	6,9	25,7	140
78	Икра морковная	50	1,2	3,8	5,5	56
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40

	<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>				<b>476,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>117</b>
			<b>97,02</b>	<b>85,89</b>	<b>464,6</b>	<b>2376,7</b>

