

УТВЕРЖДАЮ

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

**МЕНЮ**

**19 декабря 2023г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Неделя 1. Вторник**

*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	Каша ячневая вязкая с маслом	200	2	6	24	145,3
359	рыба отварная	90	4,6	2,5	1,2	76,3
97	сыр (порциями)	20	5,2	3,5	8	45,6
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	23,4	130
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	57,3
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>				<b>555,5</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	85
	Фрукты в ассортименте	200	3,6		41,8	45,3
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>400</b>				<b>160,3</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
95 (2016)	Суп с рыбными консервами	210	2	5,2	13,1	153
719	Пельмени	150	9,6	13	17	250
214	Капуста тушеная	60	1,25	3,5	5,35	54
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	108
	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>700</b>				<b>735</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	130
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	45,3
636	компот из свежих плодов фруктов	200	0,1		25,3	112,3
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>				<b>287,6</b>

	<b><u>УЖИН</u></b>					
179	Цыплята в соусе	100	7,4	9	2,6	106
204	картофель отварной с луком	120	2,7	7,1	25	148
536	Свекла тушеная	50	3,6	8	24	126
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	38
	<b>Итого за ужин</b>	<b>520</b>				<b>538,8</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>81,08</b>	<b>77,92</b>	<b>432,45</b>	<b>2394,2</b>