

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

22 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Пятница

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	150	7,69	13,03	36,2	158
388	биточки рыбные	90	5	2		35,6
337	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	вафли	40	1,4	5,6	11,5	56,8
690	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,6	22,9	141
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	570				560,2
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	3	4,7	11,7	75,3
	Фрукты в ассортименте	200	2		25,3	45,3
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	400				150,6
	<u>ОБЕД</u>					
132	Рассольник ленингр (перловая крупа)	180	3	4,5	18,1	169
	с мясом (курица)	20	6,2	1,1	0	44
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4	2	2,1	42,5
203	Картофель отварной с маслом	150	3	7,6	19,8	175,5
214	Капуста тушеная	60	2,6	6,8	16	111
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	760				830
	<u>ПОЛДНИК</u>					

358	Сырники со сметаной	100	14,9	10	26	234
631	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,2	0	27,6	120
	Итого за полдник	300				354
	<u>УЖИН</u>					
492	Плов из курицы с перл. крупой	180	18,2	21,5	55,8	321
536	Свекла тушеная	60	1,8	4	12	74
630. 1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				615,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис. мол. в ассортименте	200	6	5	22	118
	Итого за II ужин	200				118
			104,01	100,81	436,4	2628,6