

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

МЕНЮ
23 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Суббота

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	210	4,2	7,8	19,8	168
96	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	30
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	102
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	Итого за завтрак	500				470
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	Итого за II завтрак	200				125
	<u>ОБЕД</u>					
110	Борщ со свежей капустой, картофелем	180	2	5,2	13,1	146
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
298	Голубцы ленивые	100	7	4,5	10,5	115,3
520	Картофельное пюре	150	4,2	8	24,3	125,6
78	Икра морковная	60	1,05	3,8	5,6	47
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	760				734,9
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики со сметаной	60	6,1	11,6	38	178
	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,6	16	74
638	Компот с изюмом	150	0,6	0	26,4	97

	Итого заполдник	360				349
	<u>УЖИН</u>					
451	Шницель говяжий	90	11,9	10,8	12	137
224	Овощное рагу с маслом	200	3,5	8,5	12,8	123
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	105
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	540				470,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			68,35	77,96	370,35	2267,7