

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ
24 декабря 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Воскресенье

7-11 лет осень-зима

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетическая ценность |
|-------------|---------------------------------------|--------------|----------------|------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 4,6 | 17 | 124 |
| 97 | Сыр (порциями) | 30 | 6,3 | 6,3 | 8 | 86 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 27,5 | 185 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | 500,8 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | Пряники | 50 | 1,2 | 0,8 | 18,36 | 86 |
| 707 | Сок в ассортименте | 150 | 2 | | 6,6 | 34 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 120 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 134 | Суп крестьянский с крупой (геркулес), | 180 | 0,55 | 0,31 | 2,5 | 231 |
| | с мясом (говядина) | 20 | 6,2 | 1,1 | 0 | 44 |
| 487 | Курица отварная | 100 | 12,3 | 3,2 | 0,3 | 72,2 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,1 | 9,1 | 33,2 | 108 |
| 576 | д/г Огурцы соленые | 50 | 0,14 | | 0,66 | 40 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 27,4 | 118 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 765 | | | | 783,2 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 648 | Кисель с джемом | 150 | | | 37,2 | 147 |
| 766 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,13 | 2,7 | 24,7 | 126 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8 | 0,8 | 16 | 81 |
| | Итого за полдник | 310 | | | | 354 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 1992г | каша гречневая с мясом говядина | 200 | 8,6 | 4,2 | 21,4 | 180 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 78 | Икра свекольная | 50 | 1,2 | 3,8 | 5,5 | 56 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 114 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 500 | | | | 455,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 117 |
| | | | 76,74 | 49,89 | 346,92 | 2330,8 |