

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

МЕНЮ

27 декабря 2023

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Среда

7-11 лет осень-зима

<u>ЗАВТРАК</u>						
302	молок	200	7,69	13,03	36,2	134,2
359	Рыба отварная	90	8,2	8	0	98
97	Сыр порциями	30	4,7	7,9	7,3	105
124	конфеты	40	2,62	6,87	12,75	98,5
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	630				594,5
<u>II ЗАВТРАК</u>						
	Вафли	50	2	1,5	40	78,9
	фрукты в ассортименте	200	3,6		41,8	123,4
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	400				238,3
<u>ОБЕД</u>						
148	Суп-лапша домашняя	200	0,35	10,1	3,5	156
	с мясом (кур)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из курицы	150	18,2	21,5	55,8	145,2
78	икра морковная	60	1	3,8	5,6	56
633	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	87,3
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	700				644,5
<u>ПОЛДНИК</u>						
647	Кисель из джема	200			37,2	148
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
757	Пирожки с луком картошкой	60	7,4	4,7	51	135
	Итого за полдник	360				353
<u>УЖИН</u>						
216	картофель тушеный	150	3,15	9,6	23,8	112
411	Мясо отварное	100	20,8	13,64	0,21	176

030, 1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	86
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				479,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			103,33	107,92	489,36	2428,1