

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

10 ноября 2023

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Пятница

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша вязкая пшенная с маслом	260	7,69	13,03	36,2	225
337	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	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	550				534,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	3	4,7	11,7	98
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	Итого за II завтрак	200				128
	<u>ОБЕД</u>					
132	крупя)	250	3	4,5	18,1	237
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4	2	2,1	69,7
203	Картофель отварной с маслом	130	3	7,6	19,8	198
214	Капуста тушеная	50	2,6	6,8	16	124
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	800				960,7
	<u>ПОЛДНИК</u>					
358	Сырники с вареньем	150	14,9	10	26	287
631	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,2	0	27,6	120
	Итого за полдник	350				407

	<u>УЖИН</u>					
443	Плов с говядиной	250	21,6	11,66	35,8	205
536	Свекла тушеная	100	1,8	4	12	136
1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				561,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	6	5	22	120
	Итого за II ужин	200				120
			99,01	83,37	379,6	2712,3