

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

## МЕНЮ

**11 ноября 2023г**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

### **Неделя 1. Суббота**

*12-18 лет осень-зима*

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	260	4,2	7,8	19,8	223
96	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	40
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	112
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>				<b>545</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>125</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
110	борщ со свежей капустой, картофелем	250	2	5,2	13,1	249
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
492	Плов из цыплят	200	18,2	21,5	55,8	374
78	Икра морковная	60	1,05	3,8	5,6	67
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>				<b>991</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	132
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	74
643	Кисель из кураги	200	1,2		39,8	148
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>				<b>354</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					

451	Шницель говяжий	100	11,9	10,8	12	148,4
224	Овощное рагу с маслом	250	3,5	8,5	12,8	224
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>600</b>				<b>583,2</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	120
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
			<b>70,75</b>	<b>75,96</b>	<b>390,75</b>	<b>2718,2</b>