

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

13 ноября 2023

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Понедельник

12-18 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетиче ская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом	260	6,8	14	39,75	210
97	Сыр (порциями)	30	6,3	6,3	8	93
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	25,4	114
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	560				522,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Сушка	70	3,9	5,3	31,5	87,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	220				123,5
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	21,3	267,3
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40
520	Картофельное пюре с маслом	120	4,2	9	26,2	238
455	Котлеты рублен. с белокоч.капустой	90	14,3	5,82	3,4	154,6
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	21
685	Чай с вареньем	200	0,3		18,3	77
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				967,9
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	136
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	144
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	127
	Итого за полдник	360				407
	<u>УЖИН</u>					

181	Уха из свежей рыбы с перл крупой	250	4	6,1	21,4	237
337	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	114
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	98
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	49
	Итого за ужин	570				561
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	120
	Итого за II ужин	200				120
			88,57	76,4	405,5	2702,2