

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

МЕНЮ

18 ноября 2023

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Суббота

12-18 лет осень-зима

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетическая ценность |
|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 161 | Суп молочный с геркулесом | 260 | 6,6 | 8,6 | 18,3 | 214 |
| 377 | Яйцо вар | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 5,2 | | 28 | 127 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,24 | 15 | 86 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 560 | | | | 528 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | сушка | 50 | 0,9 | 0,6 | 24 | 95 |
| 707 | Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,6 | | 24,6 | 34 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 129 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 157 | солянка домашняя | 250 | 14,5 | 11,2 | 4,6 | 314 |
| 508 | Каша перловая | 150 | 4,3 | 9,1 | 31 | 138 |
| 437 | Гуляш | 90 | 15,4 | 16,3 | 10,56 | 194 |
| 576 | икра морковная | 60 | 1,5 | 0,1 | 3,5 | 84,3 |
| 637 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0 | 27,4 | 86 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 113 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 800 | | | | 986,3 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 738 | Пирожки печеные | 60 | 4,7 | 2,7 | 29,3 | 168 |
| | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,7 | 0,7 | 15 | 70 |
| 647 | Кисель из варенья | 200 | | | 40,2 | 135 |
| | Итого за полдник | 360 | | | | 373 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 1994г | Макароны с томатом | 200 | 4,582 | 7,73 | 30,52 | 214 |
| 1994г | Котлета Улыбка | 90 | 9,54 | 11,69 | 4,4 | 98 |
| 536 | Свекла тушеная | 60 | 3,6 | 8 | 24 | 69 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 94 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 600 | | | | 580,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 3,2 | 1,9 | 6,4 | 120 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 120 |
| | | | 98,542 | 91,2 | 408,88 | 2717,1 |