

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

## МЕНЮ

**19 ноября 2023г**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Воскресенье**

*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 манная вязкая с маслом	260	11,4	12	27,45	198
2	Варенье	40	1,2	3,1	21	112
697	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	75
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>				<b>539</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	95
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	<b>Итого за П завтрак</b>	<b>200</b>				<b>129</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
124	Щи со свежей капустой, картофелем	230	2	4,2	10	224,3
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40,3
492	Плов из птицы	200	18,2	21,5	55,8	327,6
78	Икра свекольная	70	1,2	13,8	5,5	98,1
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	114
	Хлеб пшеничный	50	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>974,3</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
636	Компот из апельс.или мандар.	200	0,1	0	23,2	124
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	92
769	Булочка домашняя	60	3,6	6,6	22,4	175
	<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>				<b>391</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					

310	Рыба жаренная	100	14,3	5,82	3,4	134
508	маслом	180	8,4	10,89	38,1	214
214	Капуста тушеная	60	1,25	3,5	5,35	48
1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	86
	Хлеб пшеничный	40	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>587,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>95,52</b>	<b>104,59</b>	<b>398</b>	<b>2739,1</b>