

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

## МЕНЮ

**20 ноября 2023г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

### **Неделя 1. Понедельник**

*7-11 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	маслом	200/10	7,69	13,03	36,2	197,3
96	Масло сливоч.порциями	10	0,13	0,08	7,25	66
690	молоке	200	2,4	1,7	22,3	109,5
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>478,6</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
131	Рассольник домашний	200	5,16	10	20	158
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
443	Плов с говядиной	150	21,6	14,7	24,8	330
78	икра морковная	50	1	3,8	5,6	56
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	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>700</b>				<b>900</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	24,7	148
	фрукты в ассортименте	80	0,8	0,6	16	80
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	127
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>				<b>355</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,2	2	2,4	120
330	Бобы отварные с маслом	130	14,1	6,9	25,7	140
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5	56
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40
	<b>Итого за ужин</b>	<b>510</b>				<b>476,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117

	<b>Итого за П ужин</b>	<b>200</b>				<b>117</b>
			<b>90,18</b>	<b>71,89</b>	<b>399,75</b>	<b>2447,4</b>