

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

## МЕНЮ

**28 ноября 2023г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Вторник**

*12-18 лет осень-зима*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
302	каша манная вязкая с маслом	250	11,4	12	27,45	236
2	джем	40	1,2	3,1	21	120
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	86
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>				<b>547,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	79,5
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>115,5</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
138	Суп картофельный с крупой,	250	0,35	0,05	3,5	224
	с мясом (кур)	20	6,2	1,1	0	59
489	Рагу из курицы	200	12	11,2	17,4	324
78	Икра свекольная	60	1,2	13,8	5,5	79
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	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>974</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
728	блинчики с маслом	130	6,1	11,6	38	234
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	176
	<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>				<b>410</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
388	Биточки рыбные	100	7	0,4		87
508	маслом	200	8,4	10,89	38,1	215

78	Икра морковная	60	1,2	13,8	5,5	79
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	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>610</b>				<b>546,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	120
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
			<b>80,15</b>	<b>99,22</b>	<b>379,25</b>	<b>2714,1</b>
			<b>68,75</b>	<b>87,22</b>	<b>351,8</b>	<b>2714,1</b>