

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

МЕНЮ

29 ноября 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Среда

12-18 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша пшеничная вязкая с маслом молоком	250	7,69	13,03	36,2	227
97	Сыр порциями	30	4,7	7,9	7,3	145
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				530,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Вафли	50	2	1,5	40	88
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	400				124
	<u>ОБЕД</u>					
148	Суп-лапша домашняя	230	0,35	10,1	3,5	210
	с мясом (кур)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из курицы	200	18,2	21,5	55,8	368
78	икра морковная	70	1	3,8	5,6	79,3
633	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
	Итого за обед	800				999,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
647	Кисель из джема	200			37,2	132
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
738, 757	Пирожки с луком картошкой	70	7,4	4,7	51	189
	Итого за полдник	370				391
	<u>УЖИН</u>					
216	картофель тушеный	200	3,15	9,6	23,8	210
411	Мясо отварное	110	20,8	13,64	0,21	164
630, 1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	86
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8

	Хлеб ржаной	40	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				565,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	120
	Итого за II ужин	200				120
			88,91	93,05	434,81	2730,9