

УТВЕРЖДАЮ

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

**МЕНЮ**

**24 ноября 2023г**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Неделя 1. Пятница**

*7-11 лет осень-зима*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/10	7,69	13,03	36,2	167
337	яйцо вареное	30	5,1	4,6	0,3	63
690	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	3,6	22,9	141
	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>500</b>				<b>476,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	сушка	50	3	4,7	11,7	75,3
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>105,3</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
132	Рассольник ленингр (перловая	200	3	4,5	18,1	169
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4	2	2,1	42,5
203	Картофель отварной с маслом	120	3	7,6	19,8	175,5
214	Капуста тушеная	50	2,6	6,8	16	111
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>760</b>				<b>830</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
358	Сырники с вареньем	100	14,9	10	26	234
631	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,2	0	27,6	120
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>				<b>354</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
443	Плов с говядиной	200	21,6	11,66	35,8	185
536	Свекла тушеная	50	1,8	4	12	74
630.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	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>500</b>				<b>479,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	6	5	22	118

	<b>Итого за П ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>99,01</b>	<b>83,37</b>	<b>379,6</b>	<b>2363,9</b>