

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.Арсаева

Вторник

7-11 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	каша манная вязкая с маслом	150	11,4	12	27,45	125,7
487	индейка отварная	100	16,4	4,3	0,4	56,3
97	сыр порциями	30	4,7	7,9	7,3	105
2	джем	30	1,2	3,1	21	98,6
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
	Итого за завтрак	570				577,4
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	79,5
	фрукты в ассортименте	200	3,6		41,8	123,4
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	Итого за II завтрак	400				238,9
	<u>ОБЕД</u>					
138	Суп картофельный с крупой,	200	0,35	0,05	3,5	160
	с мясом (кур)	20	6,2	1,1	0	59
489	Рагу из курицы	150	12	11,2	17,4	247
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
	Итого за обед	700				833
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с маслом	110	6,1	11,6	38	178
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	176
	Итого за полдник	310				354
	<u>УЖИН</u>					
388	Биточки рыбные	90	7	0,4		30,5
508	маслом	150	8,4	10,89	38,1	204

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
	Итого за ужин	550				479,3
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			104,85	111,42	428,75	2600,6