

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

МЕНЮ
05 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Четверг

12-18 лет осень-зима

| № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые порции | | | Энергетич еская ценность |
|--------------------|---|-----------------|----------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| 302 | Каша вязкая пшеничная с маслом на молоке | 260 | 8,2 | 12,9 | 35,9 | 224 |
| 2 | Бутерброд с вареньем | 40 | 1,2 | 3,1 | 21 | 95 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 4 | 23,4 | 123 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,14 | 0,12 | 7,5 | 68 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 548 |
| | <u>II ЗАВТРАК</u> | | | | | |
| | вафли | 50 | 3,9 | 5,3 | 31,5 | 75,4 |
| 685 | Чай с вареньем | 150 | 0,3 | | 18,3 | 45 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 120,4 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,1 | 5,6 | 21,3 | 289 |
| | с мясом (куры п/п) | 20 | 3,8 | 1,5 | 0,1 | 30 |
| 451 | Котлеты говяжьи | 90 | 8,3 | 9,8 | 7,9 | 189 |
| 520 | Картофельное пюре с маслом | 140 | 3,2 | 6,8 | 18,9 | 197 |
| 576 | Огурцы свежие | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,3 | 27 |
| 638 | Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 0,6 | 0 | 26,4 | 117 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 25 | 68,7 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 |
| | Итого за обед | 805 | | | | 974,7 |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | |
| 1994г | королевская ватрушка | 120 | 2,3 | 5,46 | 47,92 | 278 |
| 695 | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром" | 200 | 4,1 | 3,8 | 22,5 | 127 |
| | Итого за полдник | 300 | | | | 405 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | |
| 383 | Рыба запеченая в сметанном соусе | 110 | 7 | 2,5 | 0 | 47 |
| 214 | Капуста тушеная | 50 | 2,6 | 6,8 | 16 | 85 |
| 511 | рис отварной | 200 | 3,8 | 6,1 | 38,7 | 186 |
| 648 | Кисель фруктово-ягодный | 200 | | | 37,2 | 120 |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,24 | 15 | 67,8 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,06 | 0,2 | 6,4 | 38 |
| | Итого за ужин | 610 | | | | 543,8 |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 3,2 | 1,9 | 6,4 | 118 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 118 |
| | | | 73,66 | 77,07 | 444,62 | 2709,9 |