

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

МЕНЮ

07 октября 2023

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Суббота

12-18 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
161	Суп молочный с геркулесом	260	6,6	8,6	18,3	214
377	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
692	Кофейный напиток	200	5,2		28	127
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	86
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	560				528
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	сушка	50	0,9	0,6	24	95
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	Итого за II завтрак	200				129
	<u>ОБЕД</u>					
157	солянка домашняя	250	14,5	11,2	4,6	314
508	Каша перловая	150	4,3	9,1	31	138
437	Гуляш	90	15,4	16,3	10,56	194
576	икра морковная	60	1,5	0,1	3,5	84,3
637	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	86
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				986,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	168
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
647	Кисель из варенья	200			40,2	135
	Итого за полдник	360				373
	<u>УЖИН</u>					
1994г	Макароны с томатом	200	4,582	7,73	30,52	214
1994г	Котлета Улыбка	90	9,54	11,69	4,4	98
536	Свекла тушеная	60	3,6	8	24	69
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	94

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				580,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	120
	Итого за II ужин	200				120
			98,542	91,2	408,88	2717,1