

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

МЕНЮ

1 октября 2023г

Шеф-повар: И.А.Арасланова

Воскресенье

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 манная вязкая с маслом	260	11,4	12	27,45	198
2	Варенье	40	1,2	3,1	21	112
697	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	75
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	570				539
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	95
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	34
	Итого за П завтрак	200				129
	<u>ОБЕД</u>					
124	Щи со свежей капустой, картофелем	230	2	4,2	10	224,3
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40,3
492	Плов из птицы	200	18,2	21,5	55,8	327,6
78	Икра свекольная	70	1,2	13,8	5,5	98,1
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	114
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				974,3
	<u>ПОЛДНИК</u>					
636	Компот из апельс.или мандар.	200	0,1	0	23,2	124
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	92
769	Булочка домашняя	60	3,6	6,6	22,4	175
	Итого за полдник	360				391
	<u>УЖИН</u>					

310	Рыба жаренная	100	14,3	5,82	3,4	134
508	маслом	180	8,4	10,89	38,1	214
214	Капуста тушеная	60	1,25	3,5	5,35	48
1994г.	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	86
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				587,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	Итого за II ужин	200				118
			89,92	98,19	390	2739,1