

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

МЕНЮ

10 октября 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Вторник		<i>12-18 лет осень-зима</i>				
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<u>ЗАВТРАК</u>						
302	каша манная вязкая с маслом	260	11,4	12	27,45	236
2	Варенье	40	1,2	3,1	21	120
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		560				547,8
<u>II ЗАВТРАК</u>						
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	82,3
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
Итого за II завтрак		200				118,3
<u>ОБЕД</u>						
138	Суп картофельный с крупой (рис),	250	0,35	0,05	3,5	224
	с мясом (кур)	20	6,2	1,1	0	59
489	Рагу из цыплят	200	12	11,2	17,4	324
78	Икра свекольная	50	1,2	13,8	5,5	79
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
Итого за обед		800				974
<u>ПОЛДНИК</u>						
728	блинчики с маслом	130	6,1	11,6	38	234
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	176
Итого за полдник		330				410
<u>УЖИН</u>						
388	Биточки рыбные	100	7	0,4		87

508	маслом	200	8,4	10,89	38,1	215
515	зеленый горошек (консервированный)	50	3	0,2	6,3	94
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	610				561,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	120
	Итого за II ужин	200				120
			81,95	85,62	380,05	2731,9