

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

## МЕНЮ

**11 октября 2023г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

<b>Среда</b>						
<i>12-18 лет осень-зима</i>						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	250	7,69	13,03	36,2	227
97	Сыр порциями	40	4,7	7,9	7,3	145
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>				<b>530,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Вафли	50	2	1,5	40	88
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>124</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
148	Суп-лапша домашняя	230	0,35	10,1	3,5	210
	с мясом (кур)	20	3,8	1,5	0,1	30
492	Плов из птицы	200	18,2	21,5	55,8	368
78	икра морковная	70	1	3,8	5,6	79,3
633	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>				<b>999,3</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
647	Кисель из варенья	200			37,2	132
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,7	15	70
757	Пирожки с луком картошкой	75	7,4	4,7	51	189
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>				<b>391</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
411	Мясо отварное	110	20,8	13,64	0,21	210
216	Картофель тушеный	200	3,15	9,6	23,8	164
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	82
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	40	1,06	0,2	6,4	38

	<b>Итого за ужин</b>	<b>600</b>				<b>561,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>86,41</b>	<b>89,85</b>	<b>438,41</b>	<b>2724,9</b>