

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

МЕНЮ

12 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Четверг

12-18 лет осень-зима

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом молоком	260	6,8	14	39,75	154
96	Масло слив порциями	10	0	0,8	7,25	120
690	Кофейный напиток со сгущ молоком	200	2,4	3,6	27,9	114
	Хлеб пшеничный	50	0,18	7,1	16	78,5
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				504,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	78,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				114,5
	<u>ОБЕД</u>					
110	картофелем	230	2	5,2	13,1	246
	с мясом (курица)	20	3,8	1,5	0,1	65
369	рыба отварная	100	8	8	0	146
511	рис отварной	150	1,8	3	19	154
536	Свекла тушеная	50	3,6	8	24	68
030, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	124
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				973
	<u>ПОЛДНИК</u>					
366	Запеканка из творога со сметаной	150	14,41	2,195	19,667	310
685	Чай с сахаром	200	0,3		21,3	95
	Итого за полдник	350				405

	<u>УЖИН</u>					
332	Макароны отварные с маслом	220	5,1	9,1	33,2	237
413	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	120
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	84
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	45
	Итого за ужин	600				589
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			86,42	78,575	372,067	2706