

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

МЕНЮ

13 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Пятница

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 рисовая вязкая с маслом молоко	260	5,5	13,61	34	183
2	Варенье	40	1,2	3,1	21	93
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	127
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	560				508,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	87
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	Итого за II завтрак	200				123
	<u>ОБЕД</u>					
141	Суп картофельный с пельменями	250	6,1	5,6	22,3	243
402	Азу	200	78,78	25,3	47,25	325
576	икра морковная	100	1,5	0,1	3,5	124
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	68
	Итого за обед	800				991
	<u>ПОЛДНИК</u>					
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	98
355	вареники со сметаной	150	13,5	9,2	13,5	315
	Итого за полдник	350				413
	<u>УЖИН</u>					
487	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103,9
214	Капуста тушеная	70	1,25	3,5	5,35	45

330	Бобы отварные с маслом	150	14,1	6,9	25,7	178
1994	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	115
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	89
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	42
	Итого за ужин	600				572,9
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	118
	Итого за II ужин	200				118
			162,15	82,29	396,4	2726,7