

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Республики Марий Эл
"Русскошойская школа-интернат"
_____п/п_____И.А. Деревянных

МЕНЮ

16 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Полнедельник

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	маслом	250/10	7,69	13,03	36,2	265
96	Масло сливоч.порциями	10	0,13	0,08	7,25	66
690	молоке	200	2,4	1,7	22,3	109,5
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				546,3
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	87
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	34
	Итого за II завтрак	200				121
	<u>ОБЕД</u>					
131	Рассольник домашний	250	5,16	10	20	265
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	46
443	Плов с говядиной	200	21,6	14,7	24,8	330
78	икра морковная	50	1	3,8	5,6	56
631	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
	Итого за обед	800				1009
	<u>ПОЛДНИК</u>					
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	24,7	148
	фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	80
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	127
	Итого за полдник	310				355
	<u>УЖИН</u>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	110	4,2	2	2,4	145
330	Бобы отварные с маслом	200	14,1	6,9	25,7	210
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5	56
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40
	Итого за ужин	610				571,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого за II ужин	200				117
			90,18	71,89	399,75	2720,1

