

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

МЕНЮ
18 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Среда

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 геркулесовая вязкая с маслом	265	4,2	7,65	12,8	248
97	Сыр (порциями)	30	6,3	6,3	8	115
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	92
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	565				560,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	87
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	Итого за II завтрак	200				121
	<u>ОБЕД</u>					
137	Суп картофельный	220	2,4	2,4	17,6	268
	с мясными фрикадельками	30	2,4	2,7	3,1	57
310	Рыба жареная	100	8,2	8	0	145
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,8	38,1	305
78	Икра морковная	50	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	38
	Итого за обед	800				986
	<u>ПОЛДНИК</u>					
728	блинчики с молоком сгущенным молоком	150	9,12	3,8	54,3	298
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,1	0	23,2	89

	Итого за полдник	320				387
	<u>УЖИН</u>					
489	Рагу из цыплят	250	12	11,2	17,2	278
576	Свежие помидоры	100	0,56	0,3	1,9	45
1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	126
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				554,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	Итого за II ужин	200				120
			81,08	80,93	351,1	2729,6