

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

МЕНЮ
19 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Неделя 1. Четверг

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 вязкая пшеничная с маслом на молоке	260	8,2	12,9	35,9	224
2	Бутерброд с вареньем	40	1,2	3,1	21	95
693	Какао с молоком	200	3,7	4	23,4	123
	Хлеб пшеничный	30	1,14	0,12	7,5	68
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	550				548
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	вафли	50	3,9	5,3	31,5	75,4
685	Чай с вареньем	150	0,3		18,3	45
	Итого за II завтрак	200				120,4
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	21,3	289
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	30
451	Котлеты говяжьи	90	8,3	9,8	7,9	189
520	Картофельное пюре с маслом	140	3,2	6,8	18,9	197
576	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	27
638	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	117
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	68,7
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	805				974,7
	<u>ПОЛДНИК</u>					
1994г	королевская ватрушка	120	2,3	5,46	47,92	278
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	127
	Итого за полдник	300				405
	<u>УЖИН</u>					
383	Рыба запеченая в сметанном соусе	110	7	2,5	0	47
214	Капуста тушеная	50	2,6	6,8	16	85
511	рис отварной	200	3,8	6,1	38,7	186
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	120

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	610				543,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	Итого за II ужин	200				118
			73,66	77,07	444,62	2709,9