

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

МЕНЮ
21 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. Суббота

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	260	4,2	7,8	19,8	223
96	Масло сливочное порциями	10		0,08	7,25	40
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	112
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	113
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	57
	Итого за завтрак	550				545
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	87
685	Чай с сахаром	150	0,2		12,4	38
	Итого за II завтрак	200				125
	<u>ОБЕД</u>					
110	борщ со свежей капустой, картофелем	250	2	5,2	13,1	249
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
492	Плов из цыплят	200	18,2	21,5	55,8	374
78	Икра морковная	60	1,05	3,8	5,6	67
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	87
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	800				991
	<u>ПОЛДНИК</u>					
	Вафли	50	0,9	0,6	24	132
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,6	16	74
643	Кисель из кураги	200	1,2		39,8	148
	Итого за полдник	350				354
	<u>УЖИН</u>					

451	Шницель говяжий	100	11,9	10,8	12	148,4
224	Овощное рагу с маслом	250	3,5	8,5	12,8	224
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	105
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	600				583,2
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	1,6	0,3	9,6	120
	Итого за II ужин	200				120
			70,75	75,96	390,75	2718,2