

УТВЕРЖДАЮ

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

**МЕНЮ**  
**22 октября 2023г**

Шеф-повар: Е.А. Арсаева

**Неделя 1. Воскресенье**

*12-18 лет осень-зима*

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,8	4,6	17	156
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	185
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>				<b>509,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Пряники	50	1,2	0,8	18,36	86
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	34
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
134	Суп крестьянский с крупой (геркулес),	250	0,55	0,31	2,5	278
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
487	Цыплята отварные	100	12,3	3,2	0,3	126
204	картофель отварной с луком	120	2,7	7,1	25	202
576	д/г Огурцы соленые	50	0,14		0,66	40
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>805</b>				<b>978</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	147
766	Сдоба обыкновенная	50	4,13	2,7	24,7	163
	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0,8	16	98

	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>				<b>408</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
1992г	каша гречневая с мясом говядина	250	8,6	4,2	21,4	247
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	5,5	112
695	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	4,1	3,8	22,5	127
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за ужин</b>	<b>600</b>				<b>591,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	120
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>120</b>
			<b>77,04</b>	<b>49,99</b>	<b>338,52</b>	<b>2727,6</b>