

УТВЕРЖДАЮ

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

МЕНЮ

09 октября 2023г

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

Понедельник

7-11 лет осень-зима

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом	210	6,8	14	39,75	167
97	Сыр (порциями)	25	6,3	6,3	8	86
694	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	25,4	114
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	505				472,8
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Сушка	70	3,9	5,3	31,5	87,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	220				123,5
	<u>ОБЕД</u>					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,1	5,6	21,3	179
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	40
520	Картофельное пюре с маслом	120	4,2	9	26,2	208
455	Котлеты рублен. с белокоч.капустой	90	14,3	5,82	3,4	137
214	Капуста тушеная	50	1,25	3,5	5,35	21
685	Чай с вареньем	200	0,3		18,3	77
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	750				832
	<u>ПОЛДНИК</u>					
738	Пирожки печеные	60	4,7	2,7	29,3	114
	Фрукты в ассортименте	100	3,6		41,8	144
638	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,6	0	26,4	97
	Итого за полдник	360				355
	<u>УЖИН</u>					
181	Уха из свеж рыбы с перл крупой	200	4	6,1	21,4	186
337	Яйцо вар	40	5,1	4,6	0,3	63
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	114
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за ужин	500				468,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8	118
	Итого за II ужин	200				118
			82,97	70	397,5	2370,1