

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

## МЕНЮ

**10 октября 2023г.**

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

**Вторник**

*7-11 лет осень-зима*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	каша манная вязкая с маслом	210	11,4	12	27,45	175
2	Варенье	30	1,2	3,1	21	103
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	86
	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>500</b>				<b>469,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	79,5
707	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,6		24,6	36
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>115,5</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
138	Суп картофельный с крупой (рис),	200	0,35	0,05	3,5	160
	с мясом (кур)	20	6,2	1,1	0	59
489	Рагу из цыплят	150	12	11,2	17,4	247
78	Икра свекольная	50	1,2	13,8	5,5	79
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,4	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>				<b>833</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
728	блинчики с маслом	110	6,1	11,6	38	178
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	176
	<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>				<b>354</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
388	Биточки рыбные	90	7	0,4		30,5
508	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	10,89	38,1	204
515	зеленый горошек	50	3	0,2	6,3	72
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	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>540</b>				<b>472,3</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	3,2	1,9	6,4	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>78,75</b>	<b>83,72</b>	<b>373,65</b>	<b>2362,6</b>
			<b>78,75</b>	<b>83,72</b>	<b>373,65</b>	<b>2947,9</b>