

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

МЕНЮ

12 октября 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Четверг

7-11 лет осень-зима

	<u>ЗАВТРАК</u>					
302	Каша ячневая вязкая с маслом молоко	210	6,8	14	39,75	151
96	Масло слив порциями	10	0	0,8	7,25	88
690	Кофейный напиток со сгущ молоком	200	2,4	3,6	27,9	114
	Хлеб пшеничный	50	0,18	7,1	16	78,5
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				469,5
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	Пряники	50	1,41	0,84	18,3	78,5
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	36
	Итого за II завтрак	200				114,5
	<u>ОБЕД</u>					
110	Борщ со свежей капустой, с мясом (курица)	180	2	5,2	13,1	153
369	рыба отварная	90	8	8	0	124
511	рис отварной	150	1,8	3	19	123
536	Свекла тушеная	50	3,6	8	24	68
630,	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	124
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	740				827
	<u>ПОЛДНИК</u>					
366	Запеканка из творога со сметаной	100	14,41	2,195	19,667	258
685	Чай с сахаром	200	0,3		21,3	95
	Итого за полдник	300				353
	<u>УЖИН</u>					
332	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	9,1	33,2	148
413	Сосиски отварные	100	16,4	4,3	0,4	103
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	500				476,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	118
	Итого за II ужин	200				118
			74,02	58,175	324,117	2358,8
			80,82	72,175	363,867	4122,8