

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

МЕНЮ

16 октября 2023г.

Шеф-повар: Е.А.Арсеева

Неделя 1. 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	маслом	200/10	7,69	13,03	36,2	197,3
96	Масло сливоч.порциями	10	0,13	0,08	7,25	66
690	молоке	200	2,4	1,7	22,3	109,5
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38
	Итого за завтрак	500				478,6
	<u>II ЗАВТРАК</u>					
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30
	Итого за II завтрак	200				120
	<u>ОБЕД</u>					
131	Рассольник домашний	200	5,16	10	20	158
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44
443	Плов с говядиной	150	21,6	14,7	24,8	330
78	икра морковная	50	1	3,8	5,6	56
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57
	Итого за обед	700				900
	<u>ПОЛДНИК</u>					
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	24,7	148
	фрукты в ассортименте	80	0,8	0,6	16	80
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	127
	Итого за полдник	340				355
	<u>УЖИН</u>					
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,2	2	2,4	120
330	Бобы отварные с маслом	130	14,1	6,9	25,7	140
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5	56
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40
	Итого за ужин	510				476,8
	<u>II УЖИН</u>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117

	Итого за П ужин	200				117
			90,18	71,89	399,75	2447,4