

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Республики Марий Эл  
"Русскошойская школа-интернат"

\_\_\_\_\_ п/п \_\_\_\_\_ И.А.Деревянных

**МЕНЮ**

**18 октября 2023г**

Шеф-повар: Е.А.Арсаева

**Неделя 1. Среда**

*7-11 лет осень-зима*

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетич еская ценность
			Б	Ж	У	
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>					
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200/10	4,2	7,65	12,8	178
97	Сыр (порциями)	25	6,3	6,3	8	95
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	92
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	38
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>				<b>470,8</b>
	<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>					
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	85
707	Сок в ассортименте	150	2		6,6	30
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>115</b>
	<b><u>ОБЕД</u></b>					
137	Суп картофельный	200	2,4	2,4	17,6	200
	с мясными фрикадельками	25	2,4	2,7	3,1	47
310	Рыба жареная	90	8,2	8	0	102
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8,4	10,8	38,1	265
78	Икра морковная	50	1,2	3,8	5,5	56
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	9,6	38
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>				<b>825</b>
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>					
728	блинчики с молоком сгущенным	120	9,12	3,8	54,3	268
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,1	0	23,2	89
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>				<b>357</b>
	<b><u>УЖИН</u></b>					
489	Рагу из цыплят	230	12	11,2	17,2	230
576	Свежие помидоры	50	0,56	0,3	1,9	12
630, 1994г	Чай с молоком	200	2,8	3,2	17,7	126
	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>530</b>				<b>473,8</b>
	<b><u>II УЖИН</u></b>					
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	118
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>118</b>
			<b>81,08</b>	<b>80,93</b>	<b>351,1</b>	<b>2359,6</b>