

Учреждение:
ГБОУ Республики Марий Эл «Школа-интернат «Дарование»

МЕНЮ БЛЮД
на 23 января 2023 г.

№ п/п	Калорийность одной порции, ккал	№ карточки	Наименование рациона/ блюда	Вес одной порции, кг
Завтрак				
1	281,000	1	Бутерброды с маслом 50/10	0,060
2	268,500	302	Каша рисовая на молоке	0,215
3	132,500	692/1	Кофейный напиток на молоке	0,200
Полдник				
1	94,000		Сок персиковый	0,200
2	104,000	2	Хлеб пшеничный	0,050
3	63,000	462	Яйцо вареное (шт)	1,000
Обед				
1	302,700	145	Картофель тушеный с луком	0,200
2	15,000		Овощи к столу (морковь)	0,050
3	161,800		Рыба тушеная в томате с овощами(Пикша)	0,150
4	104,000	2	Хлеб пшеничный	0,050
5	104,000	3	Хлеб ржаной	0,050
6	58,000	684	Чай с сахаром	0,200
7	175,500	124	Щи из свежей капусты с мясом говядины	0,275
Ужин				
1	337,100	207	Каша гречневая рассыпчатая	0,150
2	99,800	699	Напиток апельсиновый	0,200
3	104,000	2	Хлеб пшеничный	0,050
4	104,000	3	Хлеб ржаной	0,050
5	182,000	487	Цыплята отварные	0,090
Ужин второй				
1	240,000		Вафли	0,040
2	117,000		Снежок	0,200
Итого:	3 047,900			

Руководитель :

/Н. А. Толстова/

Диетсестра :

/М. А. Охотникова/