

УТВЕРЖДАЮ

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

_____ И.А. Деревянных
 «___» _____ 20__ г.

МЕНЮ

**в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Республики Марий Эл
 «Русскошойская школа-интернат»**

11 ноября 2022г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В	С
	<u>ЗАВТРАК</u>												
302	Каша пшениная вязкая с мол маслом	250/5	7,69	13,03	36,2	197,3	19,3	52,77	193	1,428	0,068	0,243	1,04
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	77	1	0,01	0,028	
690	Кофейный напиток на молоке сгущ	200	2,4	3,6	27,9	148	86,5	9,5	61,3	0,1	0,01	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113	13,5	23	61,7	1,71		0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
	<u>ПОЛДНИК</u>												
358	Сырники с вареньем	100/10	14,9	10	26	156	126	27,2	206,9	0,7		0,061	1,34
707	Сок в ассортименте	200	2		6,6	34	14	24	0,6	0,14		0,06	20
	<u>ОБЕД</u>												
132	Рассольник ленингр(перлов крупа), с мясом (говядина)	250/ 20	3 6,2	4,5 1,1	20,1 0	135 44	20 1,9	25,8 4,7	74,9 37,6	1 0,5	0,02 0	0,13 0,010	17,5 0
374	Рыба тушен в томате с овощами	75/50	5,3	2,7	2,8	58	28,8	29,4	143,8	0,8	0	0,06	4,9
203	Картофель отварной с маслом	150/7	4	10,16	31,78	242	38,8	46,8	138,4	1,9	0,08	0,22	33,6
214	Капуста тушеная	75	2,5	4,6	10,7	94	74,6	27,6	53,3	1,1		0,040	67,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		27,4	118	20	10	12	0,4		0,02	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	135,6	13,5	23	61,7	1,71		0,01	
	Хлеб ржаной	40	2,1	0,1	12,8	76	5,2	5,6	30,4	0,8		0,2	

	ПОЛДНИК												
	сушка	80	6	9,4	59,4	75	17,4	12	54	1,3	0,048		
	Фрукты в ассортименте	1 шт.	0,8	0,6	19	84	39	24	32	4,6		0,04	10
698	Кис.молочка в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	169	252	30	190	0,2		0,08	0,14
	УЖИН												
443	Плов с говядиной	200	27	14,7	47,2	337,5	16,5	60	270	3,1	0,15	2,15	
536	Свекла тушеная	100	3,6	8	24	46	48,2	22	43	1,86	0,0000	0,040	11,6
685	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,7	115	120	14	90	0,06		0,04	1,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113	13,5	23	61,7	1,71		0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
			116,99	98,59	479,28	2667,4	998,5	507,57	1938,9	27,318	0,386	3,652	169,24