

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»

15 ноября 2022г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
	<u>ЗАВТРАК</u>												
302	каша манная вязкая с маслом	250/7	11,4	16	36,6	164,03	209	30,935	189,5	0,56		0,1265	
2	Варенье	40	1,2	3,1	21	103	8	8,3	21,7	0,8	0,02	0,03	0,1
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	78,5	242	36	206	0,71	0,81	0,3	2,6
	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>												
728	блинчики с маслом	115/7	6,1	11,6	38	185	19,6	11,4	78,8	1,1	0,06	0,12	0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	27,5	185	122,6	21,6	116,2	0,7	0,01	0,04	1,3
	<u>ОБЕД</u>												
138	Суп картофельный с крупой (рис), с мясом (кур)	250/ 20	0,35	0,05	3,5	130	151,7	25	7,5	0,2	0,000	0,04	1,6
489	Рагу из цыплят	250	19,5	18,2	31,5	277	104	79,3	356,2	132,6	0,026	0,286	63,7
78	Икра свекольная	75	2,4	7,6	13	132	47	32,7	54	2		0,03	16,6
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	20	10	12	0,4		0,02	3,6
	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	
	<u>ПОЛДНИК</u>												
	Печенье	50	3,2	5,7	28,3	104	17,4	12	54	1,3	0,048		
	Фрукты в ассортименте	1 шт.	3,6		44,8	84	16	84	56	1,2			30
707	Сок фруктовый	200	0,6		24,6	108	40	18	24	0,8		0,04	4

	УЖИН												
388	Биточки рыбные	50	7	0,4		30,5	21,4	27,8	118,9	1,1	0,02	0,06	0,08
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	14,4	54,8	404	11,8	94,6	144	3,2	0,04	0,2	
515	зеленый горошек (консервированный)	30	3	0,2	6,3	72	10	10,5	31	0,35	0	0,06	5
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	3,1	0,8	1,5				2,8
	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	
			99,23	92,45	504,5	2836,63	1099	590,635	1770	154,65	1,034	1,7725	131,38