

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»

16 ноября 2022г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	С
	<u>ЗАВТРАК</u>												
302	Каша пшеничная 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
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,6	120	315		162		0,07	0,01	0,8
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,4	58	20	10	12	0,4		0,02	3,6
	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>												
738, 757	Пирожки печеные карт и лук	75	7	4	50	150	7,5	5,92	33	0,4		0,07	
647	Кисель из варенья	200			37,2	148	0,08	0	0	6,1			
	<u>ОБЕД</u>												
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясом (курица)	250/ 20	2	5,2	13,1	106	46,4	27,5	48,8	1,3	0,02	0,02	
492	Плов из цыплят	200/50	20	19	45	247	31,2	33,44	267,2	1,84	0,05	0,05	7,9
576	икра морковная	75	1,5	0,1	3,5	72	10	10,5	31	0,35	0	0,06	5
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>												
	Вафли	60	1,8	1,2	48	75	2,4	0,6	9,9	0,1		0,006	
	Фрукты в ассортименте	1 шт.	0,8	0,6	19	84	39	24	32	4,6		0,04	10

698	кисл.молочка	200	1,6	0,3	9,6	169	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	8
	<u>УЖИН</u>												
411	Мясо отварное	80	23,4	3,9	0	132	12,9	27,3	221,5	3,2		0,05	0,3
216	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	41,4	54,8	134,4	2,2	0,06	3,34	
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	82				0,4		0,02	3,6
	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	
			99,99	71,23	488,4	2587,9	625,98	347,93	1 440,70	30,748	0,278	4,459	43,84