

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»**

17 ноября 2022г.

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюд | Масса порци | Пищевые порции | | | Энергети ческая | Минеральные вещества | | | | Витамины | | |
|-------------|------------------------------------|----------------|----------------|-------|--------|--------------------|----------------------|--------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Са | Mg | P | Fe | А | В | С |
| | <u>ЗАВТРАК</u> | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша рисовая вязкая с маслом молок | 250/10 | 5,5 | 13,61 | 34 | 236 | 105,5 | 33,56 | 144,3 | 0,519 | 0,09 | 0,156 | 1,06 |
| 96 | Масло сливоч. порциями | 20 | 0 | 0,16 | 14,5 | 180 | 0,002 | 0 | 0,08 | 0 | 4,8 | 6 | 0,1 |
| 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 | 2,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 | 3,9 | 4,2 | 22,8 | 0,6 | | 0,09 | |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 130/25 | 14,41 | 2,195 | 19,667 | 58,185 | 87,724 | 21,172 | 134 | 0,51 | 3,8507 | 0,1 | 0,359 |
| 707 | Сок в ассортименте | 200 | 2 | | 6,6 | 34 | 14 | 24 | 0,6 | 0,14 | | 0,06 | 20 |
| | <u>ОБЕД</u> | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Солянка домашняя | 250 | 14,5 | 11,2 | 4,6 | 178 | 35,8 | 19,7 | 41,6 | 0,7 | 0 | 0,04 | 22,1 |
| 719 | Пельмени | 175 | 9,6 | 13 | 17 | 213 | | | | | | | 7,9 |
| 536 | Свекла тушеная | 75 | 3,6 | 8 | 24 | 46 | 48,2 | 22 | 43 | 1,86 | 0 | 0,04 | 11,6 |
| 685 | Чай с вареньем | 200 | 0,3 | | 21,3 | 82 | | | | 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> | | | | | | | | | | | | |
| | Пряники | 30 | 1,41 | 0,84 | 18,3 | 91 | 7,2 | | 32,8 | 0,48 | 0,064 | | |
| | Фрукты (яблоко) | 1 шт | 0,7 | 0,7 | 15 | 70 | 30 | 21 | 15 | 4,3 | 0,06 | 0,04 | 24 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 698 | кисл.молочка | 200 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 | 3,9 | 4,2 | 22,8 | 0,6 | | 0,09 | 8 |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | | | | | | | | |
| 332 | Макаронные издел отвар в масле | 200 | 5,1 | 9,1 | 33,2 | 238,5 | 11,3 | 8,5 | 48 | 0,9 | 0,0200 | 0,091 | |
| 413 | Сосиски отварные | 100 | 16,4 | 4,3 | 0,4 | 103,9 | 27,9 | 37,35 | 274,2 | 2,1 | 0,03 | 0,12 | 3,75 |
| 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 | 2,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 9,6 | 57 | 3,9 | 4,2 | 22,8 | 0,6 | | 0,09 | |
| | | | 95,22 | 69,005 | 373,467 | 2345,185 | 531,526 | 293,982 | 1090,78 | 20,139 | 8,9247 | 7,207 | 111,289 |