

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 молот	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