

**УТВЕРЖДАЮ**

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

\_\_\_\_\_ И.А. Деревянных  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд  
 в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Республики Марий Эл  
 «Русскошойская школа-интернат»**

**18 ноября 2022г.**

| №<br>рецепт | Прием пищи, наименование блюд | Масса<br>порци | Пищевые порции |      |       | Энергети<br>ческая | Минеральные вещества |        |        |        | Витамины |        |      |
|-------------|-------------------------------|----------------|----------------|------|-------|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|------|
|             |                               |                | Б              | Ж    | У     |                    | Са                   | Mg     | Р      | Fe     | А        | В      | С    |
|             | <b><u>ЗАВТРАК</u></b>         |                |                |      |       |                    |                      |        |        |        |          |        |      |
| 302         | Каша ячневая вязкая с маслом  | 250/6          | 6,8            | 14   | 39,75 | 211,5              | 137,2                | 33,575 | 229,3  | 150,98 | 0,09     | 0,239  | 1,06 |
| 2           | Варенье                       | 30             | 1,2            | 3,1  | 21    | 118                | 8                    | 8,3    | 21,7   | 0,8    | 0,02     | 0,003  |      |
| 694         | Какао с молоком               | 200            | 3,7            | 4    | 25,4  | 148                | 119,3                | 20,6   | 109,4  | 0,7    | 0,02     | 0,02   | 0,4  |
|             | 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   |      |
|             | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>         |                |                |      |       |                    |                      |        |        |        |          |        |      |
| 355         | Вареники со сметаной          | 100/13         | 13,5           | 9,2  | 13,5  | 144                | 81,16                | 0,08   | 0,006  | 0,26   | 0,015    | 0,3    | 0,04 |
| 531         | Компот из свежих плодов       | 200            | 0,2            | 27,6 | 120   | 20                 | 10                   | 10     | 12     | 0,4    |          | 0,02   | 1,2  |
|             | <b><u>ОБЕД</u></b>            |                |                |      |       |                    |                      |        |        |        |          |        |      |
| 131         | Рассольник домашний           | 250/           | 5,16           | 10   | 20    | 201                | 36                   | 42     | 151    | 2,2    | 0,01     | 0,162  | 23   |
|             | с мясом (говядина)            | 20             | 6,2            | 1,1  | 0     | 44                 | 1,9                  | 4,7    | 37,6   | 0,5    | 0        | 0,01   | 0    |
| 402         | Азу                           | 250            | 78,78          | 25,3 | 47,25 | 306,24             | 41,41                | 77,02  | 347,62 | 5,066  | 0,136    | 0,3492 |      |
| 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    |      |
|             | <b><u>ПОЛДНИК</u></b>         |                |                |      |       |                    |                      |        |        |        |          |        |      |
|             | Вафли                         | 30             | 0,9            | 0,6  | 24    | 75                 | 2,4                  | 0,6    | 9,9    | 0,1    |          | 0,006  |      |
|             | Фрукты                        | 1 шт           | 0,7            | 0,7  | 15    | 70                 | 30                   | 21     | 15     | 4,3    | 0,06     | 0,04   | 24   |
| 707         | Сок фруктовый                 | 200            | 0,6            |      | 26    | 128                | 24                   | 10     | 16     | 2      |          | 0,08   | 8    |

|     | <b>УЖИН</b>            |     |               |              |               |                |               |                |                 |                |              |               |              |
|-----|------------------------|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|
| 487 | 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         |
| 214 | Капуста тушеная        | 75  | 1,25          | 3,5          | 5,35          | 21             | 21            | 8,7            | 18,6            | 0,3            | 0,01         | 0,05          | 0,18         |
| 330 | Бобы отварные с маслом | 200 | 14,1          | 6,9          | 25,7          | 230            | 64            | 63,3           | 166             | 4,95           | 0,04         | 0,6           |              |
| 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          | 2,6          |
|     | Хлеб ржаной            | 30  | 1,6           | 0,3          | 9,6           | 57             | 3,9           | 4,2            | 22,8            | 0,6            |              | 0,09          |              |
|     |                        |     | <b>171,89</b> | <b>115,6</b> | <b>549,95</b> | <b>2683,24</b> | <b>807,77</b> | <b>454,725</b> | <b>1802,426</b> | <b>182,596</b> | <b>0,431</b> | <b>2,5292</b> | <b>76,73</b> |