

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»

19 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>												
161	Суп молочный с геркулесом	250/5	6,6	8,6	18,3	176	158,3	36,8	161,7	0,4	0,01	0,12	1,6
377	Яйцо вар	1шт	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	77	1	0,01	0,028	
692	Кофейный напиток	200	5,2		28	202							
	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>												
738	Пирожки печеные	75	4,7	2,7	29,3	120	7,5	5,92	33	0,4		0,7	
707	Сок фруктовый	200	0,6		26	128	24	10	16	2		0,08	8
	<u>ОБЕД</u>												
139	Суп картофельный с бобовыми	250/	6,1	5,6	22,3	168	31,6	34,3	87	2,1	0	0,24	11,5
	с мясом (куры п/п)	20	3,8	1,5	0,1	30	3,4	3,9	3,5	0,3	0,01	0,01	
508	Каша перловая	200	4,3	9,1	31	129	23,7	25	163,3	1,1	0,02	0,06	
437	Гуляш	50/75	15,4	16,3	10,56	194,1	3,42	20,16	162	2,3	0,02	0,07	1,5
576	икра морковная	75	1,5	0,1	3,5	72	10	10,5	31	0,35	0	0,06	5
637	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	16	8,4	25,8	0,6		0,03	
	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>												
	Сушка	50	0,9	0,6	24	75	2,4	0,6	9,9	0,1		0,006	
	Фрукты в ассортименте	1 шт	0,7	0,7	15	70	30	21	15	4,3	0,06	0,04	24
647	Кисель из варенья	200			40,2	156	6,93	1,77		0,1			0

