

**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»**

<b>20 ноября 2022г.</b>													
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци	Пищевые порции			Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>												
302	каша манная вязкая с маслом	250\7	11,4	16	36,6	164,03	209	30,935	189,5	0,56		0,1265	
2	Варенье	40	1,2	3,1	21	103	8	8,3	21,7	0,8	0,02	0,03	0,1
697	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	240	20	180	0,12	0,02	0,08	0
	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>												
769	Булочка домашняя	75	3,6	6,6	22,4	117	11	4,4	26,1	0,27	0,017	0,032	0,08
707	Сок фруктовый	200	0,6		26	128	24	10	16	2		0,08	8
	<b><u>ОБЕД</u></b>												
124	Щи со свежей капустой, картофелем	250/	2	4,2	10	88	35,8	20,1	45,7	0,8	0,02	0,1	31
	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	
492	Плов из птицы	200	18,2	21,5	55,8	278,6	31,4	56,6	204	1,9	0,09	0,14	2,25
78	Икра свекольная	75	1,8	5,7	9,7	99	53,25	35,25	63	1,2		0,050	9,7
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	
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>												
	печенье	30	2,25	3,5	11,3	104	13	9	40,5	1			
	фрукты в ассортименте	1 шт	0,8	0,6	16	74	39	24	32	4,6		0,04	10
698	Кис.мол.в ассортим	200	5,6	6,4	8	169	252	30	190	0,2		0,08	0,14

	<b>УЖИН</b>												
310	Рыба жаренная	75	14,3	5,82	3,4	124,24	4,38	48,65	213,1	0,76	0,009	14,796	1,57
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	14,4	54,8	204	11,8	94,6	144	3,2	0,04	0,2	
214	Капуста тушеная	75	1,25	3,5	5,35	21	21	8,7	18,6	0,3	0,01	0,05	0,18
686	Чай с лимоном	200		0,3		11,2	60						
	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>101,4</b>	<b>101,52</b>	<b>423,15</b>	<b>2464,67</b>	<b>1070,53</b>	<b>487,435</b>	<b>1648,8</b>	<b>25,54</b>	<b>0,236</b>	<b>16,245</b>	<b>71,82</b>