

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"

21 ноября 2022г

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые порции			Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В	С
	<b>ЗАВТРАК</b>												
302	маслом	200/10	7,69	13,03	36,2	197,3	19,3	52,77	193	1,428	0,068	0,243	1,04
96	Масло сливоч.порциями	10	0,13	0,08	7,25	66	0,001	0	0,04	0	2,4	3	0,05
690	молоке	200	2,4	1,7	22,3	109,5	86,5	9,5	61,3	0,1	0,01	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	67,8	13,5	23	61,7	1,71		0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,06	0,2	6,4	38	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>				<b>478,6</b>							
	<b>II ЗАВТРАК</b>												
	печенье	50	2,25	3,5	11,3	90	13	9	40,5	1			
707	Сок в ассортименте	150	1		27,4	30	14	24	0,6	0,14		0,06	20
	<b>Итого за II завтрак</b>	<b>200</b>				<b>120</b>							
	<b>ОБЕД</b>												
131	Рассольник домашний	200	5,16	10	20	158	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
462	тефтели говьяжи	50	8,3	9,8	7,9	145,5	17	18	115	1,7		0,08	2,6
511	рис отварной	120	1,8	3	19	110	5,1	27	82,95	0,6	0,03	0,04	0
78	икра морковная	50	1	3,8	5,6	56	35,5	23,5	42	0,8		0,04	6,4
631	Компот из свежих плодов	200	0,4		35,4	142	15,2	10,4	12	0,3		0,01	6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	113	13,5	23	61,7	1,71		0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	

	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>				<b>825,5</b>							
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>												
766	Сдоба обыкновенная	60	4,13	2,7	24,7	148	17,6	26,4	68	1,6		0,13	
	фрукты в ассортименте	80	0,8	0,6	16	80	39	24	32	4,6		0,04	10
648	Кисель фруктово-ягодный	200			37,2	127	0,2						
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>				<b>355</b>							
	<b><u>УЖИН</u></b>												
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	4,2	2	2,4	120	38	44,6	162,1	0,9		0,08	5,4
330	Бобы отварные с маслом	130	14,1	6,9	25,7	140	64	63,3	166	4,95	0,04	0,6	
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	5,5	56	48,3	32,1	48	0,8		0,05	8,1
685	Чай с сахаром	200	0,2		12,4	53							
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	15	67,8	13,5	23	61,7	1,71		0,01	
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,2	6,4	40	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>510</b>				<b>476,8</b>							
	<b><u>II УЖИН</u></b>												
698	Кис.мол. в ассортименте	200	5,6	6,4	8,2	117	248	30	190	0,2	0,02	0,06	1,2
	<b>Итого за II ужин</b>	<b>200</b>				<b>117</b>							
			<b>78,68</b>	<b>69,99</b>	<b>401,85</b>	<b>2372,9</b>	<b>750,801</b>	<b>522,87</b>	<b>1655,59</b>	<b>28,748</b>	<b>2,578</b>	<b>4,925</b>	<b>83,81</b>