

**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»**

**23 ноября 2022г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>												
302	Каша геркулес вязкая с маслом	250/10	5,6	10,2	26,4	129,3	3,6	0,06	4,5	0,03	0,06	0,001	1,04
97	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,6	120	315		162		0,07	0,01	0,8
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	71,5	242	36	206	0,71	0,81	0,3	2,6
	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><u>ПОЛДНИК</u></b>												
728	Бличики с молоком сгущенным	115/20	9,12	3,8	54,3	155	79,3	18,2	120,5	1,14	0,1	0,13	0,2
707	Сок в ассртименте	200	2		6,6	34	14	24	0,6	0,14		0,06	20
	<b><u>ОБЕД</u></b>												
137	Суп картофельный	250/	2,4	2,4	17,6	104	10,2	5,9	16,1	0,3	0,01	0,02	2,3
	с мясными фрикадельками	25	2,4	2,7	3,1	47	4,5	7,6	62,2	0,9	0	0,02	0,2
369	Рыба отварная	100	10,8	10	0	114	25,5	30,2	168,1	1	0,020	0,07	0,7
508	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,2	14,4	54,8	304	11,8	94,6	144	3,2	0,04	0,2	
78	Икра морковная	75	1,8	5,7	9,7	99	53,25	35,25	63	1,2		0,050	9,7
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	3,1	0,8	1,5				2,8
	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	200	0,8	0,8	19	90	32	22	18	4,4	0,06	0,04	24
698	Кис.мол.в ассортименте	200	6	12	8,2	169	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
	<b><u>УЖИН</u></b>												
489	Рагу из цыплят	250	15	14	24	250	64	48,8	219,2	81,6	0,016	0,176	39,2
576	Помидоры свежие	100	1,12		0,208	3,8	24	14	20	0,92		0,060	25
705	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	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	9,6	57	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
			<b>98,87</b>	<b>99,4</b>	<b>407,708</b>	<b>2521,2</b>	<b>1316,75</b>	<b>471,41</b>	<b>1781,3</b>	<b>103,93</b>	<b>1,266</b>	<b>1,627</b>	<b>130,44</b>