

**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»

**24 ноября 2022г**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	<b><u>ЗАВТРАК</u></b>												
302	Каша вязкая пшенич с маслом молок	250/10	8,2	12,9	35,9	239	5,8	11,27	206,5	2,278	0,068	0,183	1,04
2	Бутерброд с вареньем	40	1,2	3,1	21	118	8	8,3	21,7	0,8	0,02	0,03	0,1
693	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	35	2,7	0,3	17,5	79,1	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>												
1994г	Королевская ватрушка	150	133,25	5,46	47,92	182,5	136	28,7	246,5	0,001	0,02	0,014	0,517
685	Чай с вареньем	200	0,3		21,3	82							
	<b><u>ОБЕД</u></b>												
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	3,5,5	0,3	0,010	0,01	0
462	Гёфтели говяжьи	100	13,8	16,4	13,1	257	25	31	196	3		0,12	4
520	Картофельное пюре с маслом	200	4,2	9	29,2	218	53,1	43,2	0,14	32,4	127,60	0,02	34
576	Огурцы свежие	85	0,8	0,1	2,6	14	23	14	42	0,6		0,03	10
638	Компот из плодов сушеных (изюм)	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	100	7,8	10,6	79	75	10	13,2	36,4	0,8		0,06	

	Фрукты в ассортименте	1 шт.	3,6		44,8	84	16	84	56	1,2			30
698	Кис.молочка в ассортименте	200	6	5	22	169	248	30	190	0,2	0,02	0,06	1,2
	<b>УЖИН</b>												
388	Котлета рыбная	100	9,3	3,3	0	42,7	21,4	27,8	118,9	1,6	0,020	0,06	0,8
214	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94	74,6	27,6	53,3	1,1		0,040	67,8
511	Рис отварной	200	3,6	5	27,4	150	8,5	45	138,2	1	0,0500	0,070	
686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	3,1	0,8	1,5				2,8
	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>225,45</b>	<b>88,46</b>	<b>553,82</b>	<b>2772,9</b>	<b>860,3</b>	<b>516,67</b>	<b>1776,64</b>	<b>55,609</b>	<b>127,83</b>	<b>1,387</b>	<b>167,757</b>