

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»**

26 ноя 2022г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	<u>ЗАВТРАК</u>												
302	Каша геркулесовая вязкая с маслом	250/5	5,6	10,2	26,4	179,6	3,6	0,06	4,5	0,03	0,06	0,001	
96	Масло сливоч. порциями	20	0	0,16	14,5	180	0,002	0	0,08	0	4,8	6	0,1
692	Кофейный напиток	200	0,18	7,1	16	78,5	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	
	<u>ПОЛДНИК</u>												
733	Оладьи с вареньем	150/30	5,4	5,2	34,6	109	1,05	0,5	40,9	0,100	0,010	0,100	0,05
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,4	58							
	<u>ОБЕД</u>												
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясом (говядина)	250/ 20	2 6,2	5,2 1,1	13,1 0	106 44	46,4 1,9	27,5 4,7	48,8 37,6	1,3 0,5	0,02 0	0,02 0,010	0 0
492	Плов из цыплят	200/50	20	19	45	347	31,2	33,44	267,2	1,84	0,05	0,05	3,2
78	Икра морковная	75	2,1	7,6	11,2	128	60	47,3	64	1,32		0,06	12,8
631	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,2	0	35,8	142	6,8	3,6	4,4	0,9	0	0,01	5,2
	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>												
	Вафли	60	1,8	1,20	48	75	48	12	19,8	0,2		0,12	

	Фрукты в ассортименте	1 шт.	1,8	0,4	16,1	80	68	26	46	0,6		0,08	120
698	кисл.молочка	200	1,6	0,3	9,6	169	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
	УЖИН												
451	Шницель говяжий	75	15,9	14,4	16	160,9	33,75	22,05	173,7	2,4	0,03	0,075	0,24
224	Овощное рагу с маслом	250	4,3	10,6	18,1	257,5	72	48	169	12,4		0,17	49
697	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	240	20	180	0,12	0,02	0,08	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	
			90,38	90,86	441,2	2782,1	912,102	368,35	1545,88	30,15	5,8	7,576	195,79