УТВЕРЖДАЮ

Диј	ректор Госуда	арственного бюджетного
обц	цеобразовате.	пьного учреждения
Pec	публики Мар	рий Эл
«Ру	усскошойская	школа-интернат»
		И.А. Деревянных
~	>>	20 г.

МЕНЮ в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Республики Марий Эл «Русскошойская школа-интернат»

27 ноя 2022г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети	Минеральные вещества				Витамины		
			Б	ж	У	ческая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	В	С
	ЗАВТРАК												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5,7	21,3	159	154	21	130	0,4	0,02	0,09	1,6
377	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	77	1	0,01	0,028	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	122,6	21,6	116,2	0,7	0,01	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	
	полдник												
766	Сдоба обыкновенная	75	6,2	4	43	139,6	17,6	26,4	68	1,6		0,13	
707	Сок в ассортименте	200	2		6,6	34	14	24	0,6	0,14		0,06	20
	ОБЕД												
134	Суп крестьянский с крупой (геркулес),	250/	0,55	0,31	2,5	131	158,3	36,8	16,4	0,4	0	0,023	1,6
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	1,9	4,7	37,6	0,5	0	0,010	0
487	Цыплята отварные	75	16,4	4,3	0,4	106,9	27,9	37,35	274,2	2,1	0,03	0,12	3,75
204	Картофель отварной с луком	200	4,2	9,5	29,2	218	53,1	43,2	0,14	32,4	127,60	0,02	34
576	Огурцы соленые	75	0,14	0	0,66	40	0	0	0	0	6,25	0	0
639	Компот из сухофруктов	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	
	<u>полдник</u>												

	Пряники	60	2,4	1,6	46,62	91	4,5		20,5	0,3	0,04		
	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	57	3,9	4,2	22,8	0,6		0,09	
	<u>УЖИН</u>												
1992г	Каша гречневая с мясом гов	200/50	8,6	4,2	21,4	230	26,7	129,9	38,4	6,4		0,010	1
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							
	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	
			86,29	48,71	404,58	2440,1	801,25	508,2	1183,94	55,87	133,96	1,181	196,55