

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"

07 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 | A | B | C |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Итого за завтрак | 500 | | | | 478,6 | | | | | | | |
| | II ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого за II завтрак | 200 | | | | 120 | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | Итого за обед | 720 | | | | 825,5 | | | | | | | |
| | <u>ПОЛДНИК</u> | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | Итого за полдник | 340 | | | | 355 | | | | | | | |
| | <u>УЖИН</u> | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Итого за ужин | 510 | | | | 476,8 | | | | | | | |
| | <u>II УЖИН</u> | | | | | | | | | | | | |
| 698 | Кис.мол. в ассортименте | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 117 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0,02 | 0,06 | 1,2 |
| | Итого за II ужин | 200 | | | | 117 | | | | | | | |
| | | | 78,68 | 69,99 | 401,85 | 2372,9 | 750,801 | 522,87 | 1655,59 | 28,748 | 2,578 | 4,925 | 83,81 |