

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Суббота (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

01.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	каша гречневая молочная	220	25,90	180,0000	8,1000	5,0000	40,0000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	9	хлеб с повидлом	60	11,00	227,7000	3,1000	0,5000	54,1000
	напиток	397	какао	200	9,00	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	закуска	72	салат овощной	100	17,00	71,0000	1,6000	5,3000	4,2000
	1 блюдо	48	суп с клецками	300	43,40	140,4000	8,2800	5,2000	14,7000
	2 блюдо	285	котлета рыбная	100	31,20	170,8000	7,6000	7,9000	15,1000
	гарнир	355	рис отварной	200	14,00	115,1000	4,2000	6,3000	26,1000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
	булочное	49	пирожок с капустой	100	18,40	177,6000	4,0000	8,2000	23,5000
	напиток	30	чай	200	7,60	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	12	курица порционно	100	28,50	173,0000	5,1000	13,8000	0,0000
	гарнир	359	макароны отварные	220	13,80	228,0000	4,0000	0,6000	25,0000
	напиток	32	кисель	200	7,50	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкuroв/

Воскресенье (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

02.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	31	каша рисовая	240	27	218,0000	12,8000	7,1000	34,0000	
	гор.напиток	30	чай с молоком	200	9	105,3000	1,8000	1,6000	22,6000	
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000	
	кислолом.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	
Завтрак 2	фрукты		апельсин	200	30	43,0000	0,9000	0,2000	8,1000	
	булочное		сушки	70	12	231,6000	5,5000	4,9000	40,8000	
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800	
Обед	закуска	19	винегрет	100	19,8	88,0000	3,6000	3,9000	6,1000	
	1 блюдо	148	борщ со сметаной	310	52,1	130,1000	7,3000	14,9000	15,0000	
	2 блюдо	15	гуляш из кур	100	30,2	112,3000	7,8000	6,0000	4,9000	
	гарнир	359	макароны отварные	200	14,1	228,0000	3,9000	0,6000	27,3000	
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000	
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000	
	полдник	булочное	185	оладьи	60	18	120,7000	4,4000	5,3000	14,7000
		напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
		конд.изд.		конфеты	50	12,3	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
	Ужин	гор.блюдо	10	колбаса отварная	50	16,2	110,0000	5,0000	12,0000	0,0000
гарнир		4	гречка отварная	220	11	211,0000	9,0000	5,0000	40,0000	
напиток		32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000	
хлеб			хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000	
кислолом.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800		

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Понедельник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

03.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша геркулесовая молочная	220	25,7	180,4000	8,4000	5,9000	45,0000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислоломл.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		печенье	60	12	359,0000	25,0000	21,3000	7,0000
	напиток		сок	200	16	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Обед	закуска	39	салат из красной свеклы	100	16,4	69,7000	1,6000	2,4000	10,5000
	1 блюдо	50	щи со сметаной	310	52,1	90,1000	3,1000	7,1000	10,1000
	2 блюдо	35	котлета мясная	100	32	174,4000	9,4000	14,0000	9,0000
	гарнир	4	гречка отварная	200	11	180,3000	7,7000	5,0000	34,1000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
	булочное	28	творожная запеканка	100	16,4	239,6000	8,4000	6,8000	38,6000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	26,1	109,4000	9,1000	6,6000	8,0000
	гарнир	359	макарены отварные	220	13,8	228,0000	4,0000	0,6000	25,0000
Ужин	напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислоломл.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Вторник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

04.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	240	26	219,8000	11,4000	9,7000	38,9000
	гор.напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		апельсин	200	30	43,0000	0,9000	0,2000	8,1000
	булочное	184	плюшка	80	16	224,8000	4,0000	9,0000	33,3000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	закуска		огурец конс.	100	11	16,0000	2,1000	0,0000	1,3000
Обед	1 блюдо	119	суп рыбный	300	42,4	126,8000	5,3000	4,7000	19,8000
	2 блюдо	26	жаркое по домашнему	200	45	360,0000	14,6000	21,4000	30,1000
	гарнир								
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
	булочное		хлеб пшеничный	40	4	104,8000	3,0800	12,0000	12,9200
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
Ужин	гор.блюдо	10	Сосиска отварная	80	24	210,4000	7,7000	18,4000	3,4000
	гарнир	4	гречка отварная	220	11	211,0000	9,0000	5,0000	40,0000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/



Среда (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

05.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша пшенная	220	25,1	180,4000	5,1000	2,6000	41,0000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	булочное		пряник	70	15	216,3000	2,5000	0,8000	5,1000
Завтрак 2	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	закуска	19	винегрет	100	19,8	88,0000	3,8000	2,9000	6,1000
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	300	44	105,0000	5,1000	15,0000	7,1000
	2 блюдо	285	биточки рыбные	100	31,2	148,4000	7,6000	7,9000	13,4000
	гарнир	355	рис отварной	200	14	176,3000	4,2000	12,0000	34,0000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
	булочное	48	пирожок с картошкой	100	19,5	229,0000	5,2000	7,0000	36,0000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	23	суп лапша из кур	240	35	63,0000	5,9000	3,1000	7,0000
	гарнир								
	напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Четверг (первая неделя)

Школа ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат" Отд./корп День 06.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	26	174,0000	9,7000	7,9000	44,0000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	9	хлеб с колбасой	90	21	211,8000	8,0800	23,0000	13,9200
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	закуска	72	салат овощной	100	17	61,0000	1,3000	5,3000	4,2000
Обед	1 блюдо	6	суп гороховый	300	43,9	169,5000	6,0000	15,9000	24,1000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	100	31	106,0000	12,0000	4,1000	3,8000
	гарнир	359	макароны отварные	200	14,1	228,0000	3,9000	0,6000	25,4000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
	булочное		вафли	70	16,3	210,9000	5,5000	6,5000	34,9000
Полдник	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	фрукты		яблоко	200	24	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
	гор.блюдо	35	котлета мясная	100	32	174,4000	9,4000	14,0000	9,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	21	165,0000	6,1000	9,9000	18,2000
Ужин	напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/



Пятница (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

07.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	24	каша гречневая молочная	220	25,9	180,0000	8,1000	5,0000	40,0000	
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000	
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800	
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000	
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	
Завтрак 2	булочное	58	сосиска в тесте	120	26	321,6000	12,0000	19,0000	25,8000	
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000	
Обед	закуска	22	салат картофельный с растительным маслом	100	16	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000	
	1 блюдо	54	суп с клецками	300	43,4	184,1000	11,9000	8,4000	14,7000	
	2 блюдо	170	овощи тушеные	200	39,2	183,4000	6,8000	13,0000	19,1000	
	гарнир									
	напиток			сок	200	16	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
	хлеб черн.			хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
Полдник	булочное	28	творожная запеканка	100	16,4	239,6000	8,4000	6,8000	38,6000	
	кисломол.		снежок	200	22	168,0000	5,6000	6,4000	22,0000	
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	26,1	109,4000	9,1000	6,6000	8,0000	
	гарнир	355	рис отварной	220	16	117,2000	3,1000	0,6000	26,3000	
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000	
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000	
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	
закуска			икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Суббота (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

08.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	каша дружба	240	26,4	219,4000	10,7000	10,3000	51,1000
	гор.напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		апельсин	200	30	43,0000	0,9000	0,2000	8,1000
	булочное		сухари	70	14,8	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
Обед	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	закуска		огурец конс.	100	11	16,0000	2,8000	0,0000	1,3000
	1 блюдо	5	суп крестьянский со сметаной	310	43,1	160,0000	8,7000	10,8000	22,4000
	2 блюдо	27	плов	200	42,8	334,3000	11,2000	15,1000	34,7000
	гарнир								
Полдник	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
	булочное	60	ватрушка с повидлом	100	18	224,0000	3,7000	10,3000	27,4000
Ужин	кислолом.		ряженка	200	18	116,0000	6,0000	6,4000	8,4000
	гор.блюдо	40	запеканка картофельная с фар	220	42	298,3000	19,0000	17,0000	21,0000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
закуска		икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/



Воскресенье (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

09.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	омлет с колбасой	240	43,2	221,4000	11,0000	7,8000	38,1000
	гор.напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		вафли	70	16,3	210,9000	5,5000	6,5000	34,9000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Обед	закуска	19	винегрет	100	19,8	88,0000	3,8000	2,9000	6,1000
	1 блюдо	6	суп гороховый	300	43,9	193,2000	6,0000	13,7000	24,1000
	2 блюдо	35	котлета мясная	100	32	121,7000	9,4000	9,4000	9,0000
	гарнир	4	гречка отварная	200	11	177,1000	4,4000	3,9000	24,8000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
Полдник	булочное	185	сырники	80	21,5	168,0000	8,8000	8,8000	13,6000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	конд.изд.		конфеты	50	12,3	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
Ужин	гор.блюдо	15	гуляш из кур	100	31	109,7000	17,6000	4,0000	3,8000
	гарнир	355	рис отварной	220	14	241,0000	5,9000	1,4000	53,7000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Понедельник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

10.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша геркулесовая молочная	220	25,70	180,4000	8,4000	5,9000	45,0000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		сушки	70	12,00	231,6000	5,5000	4,9000	40,8000
	кисломол.		йогурт	200	38,00	240,0000	4,6000	10,2000	31,2000
Обед	закуска		зеленый горошек	60	15,00	38,0000	2,1000	0,0000	6,5000
	1 блюдо	148	борщ со сметаной	310	53,40	134,1000	8,1000	14,1000	15,0000
	2 блюдо	285	биточки рыбные	100	31,20	187,3000	9,4000	8,3000	16,8000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	19,40	175,2000	4,9000	7,3000	18,3000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
Полдник	булочное	9	хлеб с творожной массой	100	14,60	232,6000	6,6800	17,4000	29,1200
	напиток	32	кисель	200	7,50	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Ужин	гор.блюдо	317	тефтели мясные	100	33,00	154,0000	9,9000	9,4000	10,2000
	гарнир	4	гречка отварная	220	11,00	211,0000	9,0000	5,0000	40,0000
	напиток	397	какао	200	9,00	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/

Вторник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

11.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	240	26,00	219,8000	11,4000	9,7000	38,9000
	гор.напиток	397	какао	200	9,00	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		печенье	70	12,00	359,0000	25,0000	21,3000	7,0000
	напиток		сок	200	16,00	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Обед	закуска	19	винегрет	100	19,80	130,1000	1,7000	6,3000	8,2000
	1 блюдо	3	суп рассольник со сметаной	310	45,00	116,0000	5,1000	1,8000	18,0000
Полдник	2 блюдо	35	котлета мясная	100	32,00	121,2000	7,9000	10,1000	10,4000
	гарнир	34	гороховое пюре	200	16,00	178,3000	7,7000	9,8000	23,1000
Ужин	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
Полдник	булочное	44	пирожок с яйцом	100	21,20	204,0000	7,2000	6,0000	30,4000
	напиток	30	чай	200	7,60	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	10	колбаса отварная	50	16,20	110,0000	5,0000	12,0000	0,0000
	гарнир	355	рис отварной	220	14,00	241,0000	5,9000	1,4000	53,7000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
кислолом.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800	

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____

/А.П. Капуров/



Четверг (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

13.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	каша дружба	240	26,40	219,4000	10,7000	10,3000	51,1000
	гор.напиток	397	какао	200	9,00	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	60	пирожок с повидлом	100	17,00	298,0000	5,5000	5,2000	57,7000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Обед	закуска								
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	300	44,00	105,0000	5,1000	3,9000	23,2000
	2 блюдо		сельдь соленая с луком	100	27,00	260,0000	13,2000	13,0000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	19,40	175,2000	4,9000	11,4000	34,4000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
Полдник	булочное		пряник	70	15,00	216,3000	2,5000	0,8000	51,1000
	кисломол.		кефир	200	19,00	74,0000	6,0000	2,0000	8,0000
	фрукты		яблоко	200	24,00	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
Ужин	гор.блюдо	38	лапшевник с сыром	220	41,00	171,1000	9,7000	8,9000	16,0000
	напиток	30	чай с молоком	200	9,00	105,8000	1,8000	1,6000	22,6000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		икра кабачковая	100	14,00	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капуров/



Пятница (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

14.03.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	26	174,0000	9,7000	7,9000	44,0000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		груша	200	34	57,0000	0,3600	0,1400	12,1300
	булочное	184	булочка домашняя	60	15	228,2000	4,3700	7,0700	36,0800
	напиток	30	Чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Обед	закуска	22	салат картофельный с растительным маслом	100	16	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	7	суп по домашнему	300	44,3	140,3000	9,4000	7,9000	22,0000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	200	42,1	240,5000	12,1000	15,1000	14,4000
	гарнир								
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8	184,0000	6,0000	1,2000	47,0000
Полдник	булочное	9	хлеб с сыром	60	10	98,5800	3,2300	0,7000	19,7400
	напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	конд.изд.		конфеты	50	12,3	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	26,1	109,4000	9,1000	6,6000	8,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	21	165,0000	6,1000	9,9000	18,2000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800