

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкuroв/

Воскресенье (вторая неделя)

Школа


ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День 01.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба молочная	220	19,1	206,0000	22,3000	16,0000	44,2000
	гор.напиток	397	Какао с молоком	200	8,3	152,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4	104,8000	3,0800	1,2000	19,9200
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Обед	закуска	72	Салат овощной	100	8,9	92,0000	2,2000	5,7000	10,5000
	1 блюдо	6	Суп гороховый	300	31,9	219,4000	7,1200	8,5000	22,6000
	гарнир	94	Ленивые голубцы	200	29,8	212,0000	10,6000	9,2000	25,4000
	гор.напиток	34	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	хлеб бел.		Хлеб с маслом и сыром	70	10,1	335,4900	16,0000	1,0000	70,0000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Ужин	гор.блюдо	15	Гуляш из кур	100	25,4	193,0000	4,8000	5,4000	28,8000
	гарнир	359	Макароны отварные	220	6,4	198,0000	3,9000	7,9000	16,7000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Понедельник (первая неделя)

Школа Отд./корп

День

02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша манная	220	17	205,0000	17,6000	11,1000	34,5000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	397	Какао	200	8,3	152,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	конд.изд.		Печенье	60	7	185,0000	3,4000	9,3000	32,8000
	фрукты		Яблоко	200	13	75,0000	0,4300	0,4300	13,2000
	гор.напиток	47	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	9,4	75,0000	2,4000	4,7000	1,8000
	1 блюдо	5	Суп по домашнему	300	31,5	264,0000	7,3000	9,1000	23,9000
	2 блюдо	27	Плов	200	32,3	252,0000	13,2000	11,5000	39,2000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	сладкое	26	Творожная запеканка	80	14,8	124,0000	7,4000	9,9000	27,6000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Ужин	гор.блюдо	26	Жаркое по домашнему	250	32	283,0000	13,2000	11,5000	29,2000
	гор.напиток	30	Чай с молоком	200	6,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Вторник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	Суп лапша молочная	220	17,8	258,0000	22,5000	15,7000	43,7000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	булочное	184	Плюшка	80	12,4	289,2000	9,2400	13,3000	39,5000
	сладкое		Сок	200	8,6	83,0000	0,8000		20,0000
Обед	закуска	39	Салат из красной свеклы с растительным маслом	100	9,2	94,0000	0,2000	5,0000	9,0000
	1 блюдо	50	Щи из кур	300	33,2	283,0000	7,6000	11,1000	25,2000
	2 блюдо	17	Рыба тушеная с луком	100	24,5	58,0000	4,2000	0,4000	0,2000
	гарнир	4	Гречка отварная	200	5,6	202,0000	5,6000	8,1000	29,8000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	хлеб бел.		Хлеб с повидлом	70	8,9	394,4000	13,8000	12,7000	60,1000
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Ужин	гор.блюдо	340	Сосиска отварная	80	24	177,3000	8,8000	15,3000	0,9600
	гарнир	362	Картофельное пюре	220	21,3	262,0000	6,1000	8,8000	32,3000
	гор.напиток	33	Какао	200	8,3	161,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Среда (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша пшеничная	220	18,1	305,0000	22,6000	16,1000	44,5000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	булочное	184	Булочка домашняя	80	12,4	228,2000	4,3700	7,0700	36,8000
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Обед	закуска	72	Салат овощной	100	8,9	91,0000	0,2000	5,1000	2,0000
	1 блюдо	148	Борщ из кур	300	34,1	244,0000	7,5000	10,6000	24,5000
	2 блюдо	35	Котлета мясная	100	21,6	172,0000	12,0000	6,7000	12,3000
	гарнир	21	Гороховое пюре	200	5,3	134,0000	6,9000	7,2000	34,5000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	сладкое		Пряник	60	7,5	185,0000	3,4000	2,6000	32,8000
	гор.напиток	33	Какао	200	8,3	161,0000	2,9000	2,5000	20,7000
Ужин	гор.блюдо	15	Гуляш из кур	100	25,4	193,0000	4,8000	5,4000	28,2000
	гарнир	355	Рис отварной	220	6,2	154,0000	3,3000	7,2000	25,6000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Четверг (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	Каша гречневая молочная	220	17,3	204,0000	20,4000	9,3000	42,6000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	33	Какао	200	8,3	161,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	булочное	60	Пирожок с повидлом	60	12,7	125,2000	9,2000	5,3000	34,5000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Обед	закуска	22	Салат картофельный с растительным маслом	100	8,4	95,0000	6,2000	4,7000	12,8000
	1 блюдо	54	Суп с клецками	300	32,3	114,1000	7,4000	9,1000	12,8000
	2 блюдо	170	Овощи тушеные	200	29,8	180,2000	9,1000	11,2000	19,8000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	сладкое		Вафли	60	9,6	185,0000	3,4000	9,3000	32,8000
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Ужин	гор.блюдо	10	Колбаса отварная	50	11,8	110,0000	6,4000	10,1000	0,7000
	гарнир	359	Макароны отварные	220	6,4	198,0000	3,9000	7,9000	26,7000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкуров/

Пятница (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша рисовая	220	18,4	224,0000	22,4000	10,2000	43,6000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	397	Какао	200	8,3	152,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	булочное	58	Сосиска в тесте	120	22,5	221,0000	12,6000	0,4000	16,1000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Обед	закуска	20	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	9,4	75,0000	2,4000	4,7000	1,8000
	1 блюдо	6	Суп гороховый	300	31,9	219,4000	7,1200	8,5000	22,6000
	2 блюдо	285	Биточки рыбные	100	24,3	73,4000	6,6000	5,3000	0,4000
	гарнир	4	Гречка отварная	200	5,6	202,0000	5,6000	8,1000	29,8000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	хлеб бел.	9	Хлеб с сыром	60	7,1	170,0000	8,2000	1,9000	25,0000
	сладкое		Конфеты	50	17,9	17,9000	3,0000	12,0000	18,0000
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Ужин	гор.блюдо	15	Гуляш из кур	100	25,4	193,0000	4,8000	5,4000	28,8000
	гарнир	362	Картофельное пюре	200	21,3	262,0000	6,1000	8,8000	52,3000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	42,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Суббота (первая неделя)

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба	220	19,1	206,0000	22,3000	16,0000	44,2000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	42,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	сладкое	26	Творожная запеканка	80	14,8	124,0000	7,4000	9,9000	27,6000
	сладкое		Сок	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Обед									
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	300	32,4	212,0000	7,5000	7,8000	23,7000
	2 блюдо	60	слельдь сол.с луком	100	19,1	34,0000	4,5000	1,6000	
	гарнир	362	картофельное пюре	220	21,3	262,0000	6,1000	8,8000	52,3000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	4	104,8000	3,0800	1,2000	19,9200
	гор.блюдо	150	яйцо отв.	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Ужин	закуска		икра кабачковая	100	11,6	96,0000	0,3000	5,0000	2,0000
	гор.блюдо	36	макароны с сыром	220	19,3	280,5000	14,9000	10,9000	33,7000
	гор.напиток	400	молоко кип.	200	12,6	164,0000	5,6000	3,0000	9,4000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
		хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Воскресенье (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

08.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	омлет с колбасой	220	30,8	193,8000	11,9000	15,2000	3,6000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	14,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	сладкое		сухари	60	8,6	115,0000	4,6000	4,0000	33,0000
	гор.напиток	30	чай	200	4,5	60,0000	0,2000		20,7000
Обед									
	1 блюдо	119	суп рыбный	300	31,9	112,4000	6,9000	8,7000	23,9000
	2 блюдо	35	котлета мясная	100	21,6	158,4000	11,5000	8,6000	9,1000
	гарнир	359	макароны отв	200	368,8	368,8000	11,2000	12,2000	53,3000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник									
	гор.блюдо	42	оладьи	60	16,3	280,0000	9,0000	12,3000	40,2000
	гор.напиток	439	ряженка	200	18,3	94,0000	4,8000	4,6000	7,8000
Ужин	гор.блюдо	12	курица порционно	100	28,5	58,0000	7,2000	3,1000	0,2000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	21,3	262,0000	6,1000	8,8000	52,3000
	гор.напиток	397	какао	200	8,3	152,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Понедельник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

09.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	17,00	305,0000	22,6000	16,1000	44,5000
	гор.блюдо	150	яйцо отв.	50	6,50	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	32	кисель	200	5,80	42,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	15	хлеб с маслом	80/10	7,39	301,0000	7,6000	11,5000	44,5000
Завтрак 2	сладкое		печенье	60	7,00	185,0000	3,4000	9,3000	32,8000
	сладкое		сок	200	8,60	83,0000	0,8000		20,0000
Обед	закуска	72	салат овощной	100	8,90	92,0000	0,2000		5,0000
	1 блюдо	5	суп крестьянский со сметаной	310	32,10	264,0000	7,3000	9,1000	23,9000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	200	29,80	212,0000	10,6000	9,2000	25,4000
	напиток	21	компот из с/ф	200	5,90	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб бел.								
	хлеб черн.			хлеб ржаной	120	3,36	253,4000	9,4000	1,7000
Полдник	хлеб бел.	6	хлеб с повидлом	60	6,00	185,0000	3,6000	2,3000	20,2000
	гор.напиток	22	чай	200	9,20	83,0000	0,8000		20,0000
Ужин	закуска		икра кабачковая	100	11,60	96,0000	0,3000	5,0000	2,0000
	гор.блюдо	317	тефтели мясные	100	24,20	9,1000	12,0000	6,7000	12,3000
	гарнир	11	гречка	220	16,00	204,0000	3,3000	7,2000	25,6000
	гор.напиток	46	какао	200	5,80	152,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	15	хлеб с маслом	90	7,39	301,0000	7,6000	11,5000	44,5000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Вторник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша пшеничная	220	18,10	305,0000	22,6000	16,1000	44,5000
	гор.напиток	397	Какао	200	8,3	152,0000	2,9000	2,5000	20,7000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000
Завтрак 2	булочное	184	Плюшка	80	12,4	289,2000	9,2400	13,3000	39,5000
	фрукты		Фрукты свежие	200	16	75,0000	0,4300	0,4300	13,2000
	гор.напиток		Чай	200	4,5	60,0000	0,2000		15,0000
Обед	закуска	39	Салат из красной свеклы	100	8,9	91,0000	0,2000	5,1000	9,0000
	1 блюдо	50	Щи со сметаной	310	33,2	183,0000	7,6000	11,1000	25,2000
	2 блюдо	17	Рыба тушеная с луком	100	24,5	58,0000	7,2000	0,4000	0,2000
	гарнир	4	Гречка отварная	200	5,6	202,0000	5,6000	8,1000	29,8000
	гор.напиток	34	Компот из сухофруктов	200	6,5	76,0000	0,2000		19,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	253,4000	9,4000	1,7000	51,3000
Полдник	сладкое	26	Творожная запеканка	80	14,8	124,0000	7,4000	9,9000	27,6000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	2,8000	2,5000	20,7000
Ужин	гор.блюдо	23	Суп лапша из кур	220	28,8	295,0000	7,6000	9,1000	25,8000
	гор.блюдо	150	Яйцо отварное	50	6,5	62,8000	5,1000	4,7000	0,3000
	гор.напиток	32	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
	хлеб бел.	1	Хлеб с маслом	90	7,7	362,0000	8,9000	13,0000	50,8000