

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Понедельник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

08.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | Каша манная | 220 | 17 | 165,0000 | 4,4000 | 0,2000 | 30,9000 |
| | закуска | 150 | Яйцо отварное | 60 | 6,5 | 50,0000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 397 | Какао | 200 | 8,3 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 2,7000 | 10,6000 | 10,9600 |
| Завтрак 2 | конд.изд. | | Печенье | 60 | 7 | 124,4000 | 2,6000 | 3,4000 | 4,6000 |
| | фрукты | | Яблоко | 200 | 13 | 75,0000 | 0,4000 | 0,4000 | 10,2000 |
| | 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 | 70,0000 | 0,8000 | 1,7000 | 1,8000 |
| | 1 блюдо | 5 | Суп по-домашнему | 300 | 31,5 | 219,0000 | 7,3000 | 9,1000 | 19,5000 |
| | 2 блюдо | 27 | Плов | 200 | 32,3 | 188,0000 | 7,1000 | 6,3000 | 20,0000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | булочное | 26 | Творожная запеканка | 80 | 14,8 | 124,0000 | 7,4000 | 9,9000 | 27,6000 |
| | напиток | 433 | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| Ужин | гор.блюдо | 26 | Жаркое по-домашнему | 220 | 32 | 283,0000 | 13,2000 | 11,5000 | 29,2000 |
| | напиток | 30 | Чай с молоком | 200 | 6,8 | 152,0000 | 0,1000 | 2,5000 | 20,7000 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 152,0000 | 2,7000 | 10,6000 | 10,9000 |

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/



Вторник (первая неделя)

Школа

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|--------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 133 | Суп лапша молочная | 220 | 17,8 | 177,0000 | 7,4000 | 6,0000 | 25,9000 |
| | гор.напиток | 433 | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 184 | Плюшка | 80 | 12,4 | 289,2000 | 9,2000 | 13,3000 | 39,5000 |
| | напиток | | 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 | 3,8000 | |
| | 1 блюдо | 50 | Щи из кур | 310 | 33,2 | 110,0000 | 1,7000 | 8,6000 | 6,8000 |
| | 2 блюдо | 17 | Рыба тушеная с луком | 100 | 24,5 | 61,0000 | 4,2000 | 0,4000 | 0,2000 |
| | гарнир | 4 | Гречка отварная | 200 | 5,6 | 202,0000 | 5,6000 | 1,7000 | 29,8000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,9 | 76,0000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | хлеб | | Хлеб с повидлом | 60 | 8,9 | 227,7000 | 3,1000 | 0,5000 | 54,1000 |
| | напиток | 30 | Чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Ужин | гор.блюдо | 340 | Сосиска отварная | 80 | 24 | 143,1000 | 5,1000 | 5,6000 | 0,9000 |
| | гарнир | 362 | Картофельное пюре | 220 | 21,3 | 213,0000 | 4,0000 | 1,4000 | 22,4000 |
| | напиток | 33 | Какао | 200 | 8,3 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор /А.П. Капкуров/

Среда (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

10.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------|----------|------|--------------|--------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | Каша пшеничная | 220 | 18,1 | 206,0000 | 5,6000 | 4,6000 | 39,2000 |
| | закуска | 150 | Яйцо отварное | 60 | 6,5 | 50,0000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 433 | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 74,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| | хлеб | | хлеб | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 184 | Булочка домашняя | 80 | 12,4 | 228,2000 | 4,3700 | 7,0700 | 36,8000 |
| | напиток | 30 | Чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Обед | закуска | 72 | Салат овощной | 100 | 8,9 | 34,8000 | 0,2000 | 3,4000 | 2,0000 |
| | 1 блюдо | 148 | Борщ со сметаной | 310 | 34,1 | 215,0000 | 7,3000 | 10,6000 | 13,8000 |
| | 2 блюдо | 35 | Котлета мясная | 100 | 21,6 | 132,0000 | 5,0000 | 5,9000 | 3,3000 |
| | гарнир | 34 | Гороховое пюре | 200 | 5,3 | 101,0000 | 5,1000 | 1,3000 | 12,1000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб чёрн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | конд.изд. | | Пряник | 70 | 7,5 | 185,0000 | 3,4000 | 2,6000 | 32,8000 |
| | напиток | 397 | Какао | 200 | 8,3 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| Ужин | гор.блюдо | 15 | Гуляш из кур | 100 | 25,4 | 193,0000 | 3,3000 | 4,1000 | 28,8000 |
| | гарнир | 355 | Рис отварной | 220 | 6,2 | 119,4000 | 3,3000 | 3,2000 | 15,6000 |
| | напиток | 32 | Кисель | 200 | 5,8 | 22,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/



Четверг (первая неделя)

Школа **ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"**

Отд./корп _____

День **11.01.2024**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 24 | Каша гречневая молочная | 220 | 17,3 | 211,0000 | 10,6000 | 5,2000 | 40,0000 |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 397 | Какао | 200 | 8,3 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 60 | Пирожок с повидлом | 80 | 12,7 | 125,2000 | 9,2000 | 5,3000 | 34,5000 |
| | напиток | 433 | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2000 |
| Обед | закуска | 22 | Салат картофельный с растительным маслом | 100 | 8,4 | 117,9000 | 3,2000 | 3,0000 | 12,8000 |
| | 1 блюдо | 54 | Суп с клецками | 300 | 32,3 | 103,6000 | 6,6000 | 8,1000 | 10,2000 |
| | 2 блюдо | 170 | Овощи тушеные | 200 | 29,8 | 124,3000 | 4,3000 | 7,2000 | 17,3000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 259,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | конд.изд. | | Вафли | 60 | 9,6 | 185,0000 | 3,4000 | 9,3000 | 32,8000 |
| | напиток | 30 | Чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Ужин | гор.блюдо | 10 | Колбаса отварная | 50 | 11,8 | 98,0000 | 6,4000 | 6,1000 | 7,7000 |
| | гарнир | 359 | Макароньы отварные | 200 | 6,4 | 198,0000 | 3,9000 | 3,2000 | 26,1000 |
| | напиток | 32 | Кисель | 200 | 5,8 | 22,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкуров/

Пятница (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

12.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | Каша рисовая | 220 | 18,4 | 194,0000 | 6,9000 | 4,1000 | 39,6000 |
| | закуска | 150 | яйцо отварное | 60 | 6,5 | 50,0000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 397 | Какао | 200 | 8,3 | 86,0000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 58 | Сосиска в тесте | 120 | 22,5 | 221,0000 | 12,6000 | 0,4000 | 16,1000 |
| | напиток | 433 | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| Обед | закуска | 20 | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 100 | 9,4 | 70,0000 | 0,8000 | 1,7000 | 1,8000 |
| | 1 блюдо | 6 | Суп гороховый | 300 | 31,9 | 132,0000 | 4,9000 | 6,1000 | 19,5000 |
| | 2 блюдо | 285 | Биточки рыбные | 100 | 24,3 | 73,4000 | 3,1000 | 5,3000 | 0,4000 |
| | гарнир | 4 | Гречка отварная | 200 | 5,6 | 202,0000 | 5,6000 | 1,7000 | 29,8000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 104,8000 | 3,0800 | 12,0000 | 12,9200 |
| | кисломол. | | сыр | 20 | 2,5 | 4,5800 | 0,0300 | 0,3000 | 0,4400 |
| | конд.изд. | | Конфеты | 50 | 17,9 | 17,9000 | 3,0000 | 12,0000 | 18,0000 |
| | напиток | 30 | Чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Ужин | гор.блюдо | 15 | Гуляш из кур | 100 | 25,4 | 193,0000 | 3,3000 | 4,1000 | 23,1000 |
| | гарнир | 362 | Картофельное пюре | 200 | 21,3 | 213,9000 | 4,0000 | 1,4000 | 22,4000 |
| | напиток | 32 | Кисель | 200 | 5,8 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Суббота (первая неделя)

Школа ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

13.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------|-------------|------|--------------|----------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 225 | Каша дружба | 220 | 19,1 | 288,0000 | 13,4000 | 8,8000 | 44,2000 |
| | гор.напиток | 32 | Кисель | 200 | 5,8 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 26 | Творожная запеканка | 80 | 14,8 | 124,0000 | 7,4000 | 9,9000 | 27,6000 |
| | напиток | | Сок | 200 | 13 | 152,0000 | 2,8000 | 2,5000 | 20,7000 |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 52 | суп с фрикадельками | 300 | 32,4 | 122,0000 | 7,5000 | 8,8000 | 19,2000 |
| | 2 блюдо | 60 | слельдь сол.с луком | 100 | 19,1 | 144,0000 | 2,0000 | 4,7000 | |
| | гарнир | 362 | картофельное пюре | 200 | 21,3 | 200,0000 | 4,0000 | 1,4000 | 22,4000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 76,0000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 |
| Полдник | хлеб | | хлеб пшеничный | 40 | 4 | 37,5000 | 1,5000 | 0,1000 | 7,6000 |
| | гор.блюдо | 150 | яйцо отварное | 60 | 6,5 | 62,8000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | напиток | 30 | Чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 36 | макароны с сыром | 220 | 19,3 | 280,5000 | 10,1000 | 5,8000 | 33,7000 |
| | напиток | 400 | молоко кипяченое | 200 | 12,6 | 108,0000 | 2,8000 | 3,0000 | 9,4000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/

Воскресенье (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

14.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|------|--------------|--------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 110 | омлет с колбасой | 220 | 30,8 | 256,0000 | 9,4000 | 6,2000 | 25,6000 |
| | гор.напиток | 433 | кофейный напиток | 200 | 4,8 | 74,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | конд.изд. | | сухари | 60 | 8,6 | 115,0000 | 4,6000 | 4,0000 | 33,0000 |
| | напиток | 30 | чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 20,7000 |
| Обед | закуска | 39 | салат из красной свеклы | 100 | 9,2 | 49,5000 | 0,2000 | 0,3000 | |
| | 1 блюдо | 119 | суп рыбный | 300 | 31,9 | 72,0000 | 4,8000 | 6,8000 | 6,6000 |
| | 2 блюдо | 35 | котлета мясная | 100 | 21,6 | 151,4000 | 5,0000 | 5,9000 | 3,3000 |
| | гарнир | 359 | макароны отварные | 200 | 8,8 | 204,0000 | 3,9000 | 3,2000 | 26,1000 |
| | напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | булочное | 42 | оладьи | 60 | 16,3 | 280,0000 | 9,0000 | 12,3000 | 40,2000 |
| | напиток | | | | | | | | |
| | кисломол. | 439 | ряженка | 200 | 18,3 | 94,0000 | 4,8000 | 4,6000 | 7,8000 |
| Ужин | гор.блюдо | 12 | курица порционно | 100 | 28,5 | 58,0000 | 6,3000 | 3,1000 | 2,1000 |
| | гарнир | 362 | картофельное пюре | 200 | 21,3 | 213,9000 | 4,0000 | 1,4000 | 22,4000 |
| | напиток | 397 | какао | 200 | 8,3 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Понедельник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

15.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | каша манная | 220 | 17,00 | 165,0000 | 4,4000 | 2,2000 | 33,9000 |
| | гор.блюдо | 150 | яйцо отв. | 60 | 6,50 | 50,0000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 46 | какао | 200 | 5,80 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,60 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| 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 | 91,0000 | 0,2000 | 3,4000 | 2,0000 |
| | 1 блюдо | 5 | суп крестьянский со сметаной | 310 | 32,10 | 190,9000 | 4,2000 | 3,6000 | 23,9000 |
| | 2 блюдо | 94 | ленивые голубцы | 200 | 29,80 | 154,9000 | 9,2000 | 9,2000 | 19,4000 |
| | напиток | 21 | компот из с/ф | 200 | 5,90 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 100 | 8,00 | 259,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| | хлеб бел. | 6 | хлеб с повидлом | 60 | 6,00 | 185,0000 | 3,1000 | 0,5000 | 54,1000 |
| Полдник | гор.напиток | 30 | чай | 200 | 9,20 | 83,0000 | 0,1000 | | 20,0000 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | 317 | тефтели мясные | 100 | 24,20 | 91,0000 | 5,0000 | 5,3000 | 10,3000 |
| | гарнир | 11 | гречка | 200 | 16,00 | 202,0000 | 5,6000 | 8,1000 | 29,8000 |
| | гор.напиток | 32 | кисель | 200 | 5,80 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Среда (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

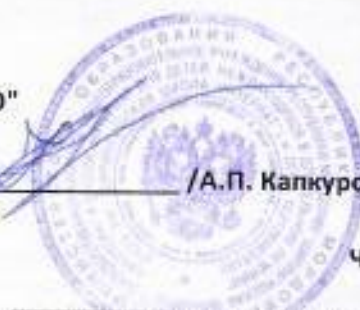
День

17.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|----------------------------|--------------|-------|--------------|----------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 4 | гречка отварная с колбасой | 220 | 15,60 | 256,0000 | 10,5000 | 7,8000 | 26,3000 |
| | гор.напиток | 397 | какао | 200 | 8,30 | 73,0000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,60 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 44 | пирожок с яйцом | 100 | 14,70 | 226,2000 | 9,2000 | 1,9000 | 33,2000 |
| | гор.напиток | 32 | кисель | 200 | 5,80 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| Обед | 1 блюдо | 48 | борщ со сметаной | 310 | 34,10 | 244,0000 | 7,3000 | 10,6000 | 16,8000 |
| | 2 блюдо | 15 | гуляш из кур | 100 | 25,40 | 101,0000 | 3,3000 | 4,1000 | 15,8000 |
| | гарнир | 34 | гороховое пюре | 200 | 5,30 | 122,0000 | 5,1000 | 1,3000 | 12,1000 |
| | напиток | 21 | компот из с/ф | 200 | 5,90 | 76,0000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 100 | 8,00 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| | Полдник | хлеб бел. | 9 | хлеб с сыром | 60 | 7,10 | 170,0000 | 8,2000 | 1,9000 |
| | конд.изд. | | конфеты | 50 | 17,90 | 110,0000 | 0,6000 | 1,8000 | 32,3000 |
| | гор.напиток | 30 | чай | 200 | 4,50 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Ужин | гор.блюдо | 17 | рыба туш.с луком | 100 | 24,50 | 58,0000 | 4,2000 | 0,4000 | 0,2000 |
| | гарнир | 362 | картофельное пюре | 200 | 21,30 | 213,9000 | 4,0000 | 1,4000 | 22,4000 |
| | гор.напиток | 433 | кофейный напиток | 200 | 5,80 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/



Четверг (вторая неделя)

Школа

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------------|-------------------------|----------|---------|--------------|--------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 133 | суп лапша мол. | 220 | 17,80 | 159,0000 | 7,4000 | 6,0000 | 25,9000 |
| | гор.блюдо | 150 | яйцо отв. | 60 | 6,50 | 62,8000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 400 | молоко кип. | 200 | 12,60 | 108,0000 | 2,8000 | 3,0000 | 9,4000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,60 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 184 | булочка домашняя | 80 | 12,40 | 228,2000 | 4,3700 | 7,0700 | 36,0800 |
| | гор.напиток | 30 | чай | 200 | 4,50 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 20 | салат из свежей капусты | 100 | 9,40 | 26,4000 | 0,8000 | 1,7000 | 1,8000 |
| | 1 блюдо | 48 | суп с клецками | 300 | 33,80 | 103,6000 | 6,5000 | 8,1000 | 10,2000 |
| | 2 блюдо | 27 | плов | 200 | 32,30 | 215,8000 | 7,1000 | 6,3000 | 20,0000 |
| | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 21 | компот из с/ф | 200 | 5,90 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 100 | 8,00 | 259,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | конд.изд. | | пряник | 70 | 7,50 | 185,0000 | 3,4000 | 2,6000 | 32,8000 |
| | сладкое | | сок | 200 | 13,00 | 83,0000 | 0,8000 | | 20,0000 |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 35 | котлета мясная | 100 | 21,60 | 158,4000 | 5,0000 | 5,9000 | 3,3000 |
| | гарнир | 4 | гречка отв. | 220 | 5,60 | 204,0000 | 5,6000 | 1,7000 | 29,8000 |
| | гор.напиток | 397 | какао | 200 | 8,30 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 | |

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/



Пятница (вторая неделя)

Школа

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------|----------|------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | Каша рисовая | 220 | 18,4 | 237,0000 | 6,9000 | 4,1000 | 39,6000 |
| | гор.блюдо | 150 | Яйцо отварное | 60 | 6,5 | 50,0000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 32 | Кисель | 200 | 5,8 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | булочное | 60 | Ватрушка с творогом | 80 | 14,3 | 225,2000 | 9,2000 | 8,3000 | 34,0000 |
| | кисломол. | 439 | Ряженка | 200 | 18,3 | 94,0000 | 4,8000 | 4,6000 | 7,8000 |
| Обед | | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 52 | Суп с фрикадельками | 300 | 32,4 | 212,0000 | 7,5000 | 8,8000 | 19,2000 |
| | 2 блюдо | 170 | Овощи тушеные | 200 | 29,8 | 124,3000 | 4,3000 | 7,2000 | 17,3000 |
| | гор.напиток | 21 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 76,0000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 120 | 8,0 | 259,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | конд.изд. | | Сухари | 60 | 8,6 | 115,0000 | 4,6000 | 4,0000 | 33,0000 |
| | гор.напиток | 30 | Чай с молоком | 200 | 6,8 | 152,0000 | 2,8000 | 2,5000 | 20,7000 |
| Ужин | гор.блюдо | 285 | биточки рыбные | 100 | 24,3 | 73,4000 | 3,1000 | 5,3000 | 0,4000 |
| | гарнир | 359 | макароны отварные | 200 | 6,4 | 198,0000 | 3,9000 | 3,2000 | 26,1000 |
| | закуска | | икра кабачковая | 100 | 11,6 | 96,0000 | 0,3000 | 5,0000 | 2,0000 |
| | гор.напиток | 397 | Какао | 200 | 8,3 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |

УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкuroв/

Суббота (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

20.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|-------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 31 | каша манная | 220 | 17,00 | 165,0000 | 4,4000 | 2,2000 | 33,9000 |
| | гор.блюдо | 150 | яйцо отв. | 60 | 6,50 | 50,0000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | гор.напиток | 397 | какао | 200 | 8,30 | 114,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,60 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | конд.изд. | | вафли | 70 | 8,60 | 185,0000 | 3,4000 | 9,3000 | 32,8800 |
| | гор.напиток | 433 | кофейный напиток | 200 | 4,80 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| Обед | закуска | 39 | салат из красной свеклы | 100 | 9,20 | 69,5000 | 0,2000 | 3,8000 | |
| | 1 блюдо | 119 | суп рыбный | 300 | 31,90 | 112,4000 | 4,8000 | 6,8000 | 6,6000 |
| | 2 блюдо | 317 | тефтели мясные | 100 | 24,20 | 91,0000 | 5,0000 | 5,3000 | 10,3000 |
| | гарнир | 4 | гречка отв. | 200 | 5,60 | 204,0000 | 5,6000 | 1,7000 | 29,8000 |
| | гор.напиток | 34 | компот из с/ф | 200 | 5,90 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 100 | 8,00 | 128,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | хлеб | | хлеб пшеничный | 40 | 4,00 | 37,5000 | 1,5000 | 0,1500 | 7,7500 |
| | гор.напиток | 30 | чай | 200 | 4,50 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| | закуска | 24 | сосиска отварная | 80 | 23,00 | 87,0000 | 9,5200 | 19,2000 | 3,1800 |
| Ужин | гор.блюдо | 26 | жаркое по домашнему | 220 | 32,00 | 283,0000 | 13,2000 | 11,5000 | 29,2000 |
| | гор.напиток | 32 | кисель | 200 | 5,80 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8,00 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |

УТВЕРЖДАЮ*

Директор _____ /А.П. Капкuroв/



Воскресенье (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------|----------|------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 225 | Каша дружба молочная | 220 | 19,1 | 288,0000 | 13,4000 | 8,8000 | 44,2000 |
| | гор.напиток | 32 | кисель | 200 | 8,3 | 42,0000 | 0,1000 | | 12,0000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| Завтрак 2 | закуска | 150 | Яйцо отварное | 60 | 6,5 | 62,8000 | 5,1000 | 4,7000 | 0,3000 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 40 | 4 | 37,5000 | 1,5000 | 0,1500 | 7,7500 |
| | гор.напиток | 30 | Чай | 200 | 4,5 | 60,0000 | 0,1000 | | 15,0000 |
| Обед | закуска | 72 | салат овощной | 100 | 8,9 | 34,8000 | 2,2000 | 5,7000 | 10,5000 |
| | 1 блюдо | 6 | Суп гороховый | 300 | 31,9 | 156,1000 | 6,6000 | 8,5000 | 19,5000 |
| | гарнир | 94 | Ленивые голубцы | 200 | 29,8 | 154,9000 | 9,2000 | 9,2000 | 19,4000 |
| | гор.напиток | 34 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,5 | 65,2000 | 0,2000 | | 15,0000 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 100 | 8 | 259,0000 | 5,2000 | 0,9000 | 23,0000 |
| Полдник | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |
| | кисломол. | | сыр | 20 | 2,5 | 4,5800 | 0,0300 | 0,3000 | 0,4400 |
| Ужин | хлеб | | хлеб пшеничный | 40 | 10,1 | 37,5000 | 1,5000 | 0,1500 | 7,7500 |
| | гор.напиток | 433 | кофейный напиток | 200 | 4,8 | 152,0000 | 6,0000 | 2,5000 | 26,2300 |
| | гор.блюдо | 15 | гуляш из кур | 100 | 25,4 | 193,0000 | 3,3000 | 4,1000 | 28,8000 |
| | гарнир | 259 | Макароны отварные | 200 | 6,4 | 368,0000 | 3,9000 | 3,2000 | 26,1000 |
| | гор.напиток | 459 | какао | 200 | 5,8 | 118,6000 | 2,9000 | 1,5000 | 17,5000 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 80 | 8 | 75,0000 | 3,0000 | 0,3000 | 15,3000 |
| | кисломол. | | масло сливочное | 10 | 3,6 | 66,1000 | 0,0800 | 7,2500 | 0,1000 |