

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	250	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	320	31,5	219,0000	7,3000	9,1000	19,5000
	2 блюдо	27	Плов	220	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	120	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	250	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	250	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	220	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	120	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	250	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 пшенная	250	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	320	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	220	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	120	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	250	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	250	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	26,2300
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	310	32,3	103,6000	6,6000	8,1000	10,2000
	2 блюдо	170	Овощи тушеные	220	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	120	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	2,7000
	гарнир	359	Макароны отварные	220	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	250	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	310	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	220	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	120	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	250	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	250	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	310	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	220	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	120	8	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
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	250	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	250	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	320	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	220	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	120	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	220	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	250	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	320	32,10	190,9000	4,2000	3,6000	23,9000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	220	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	120	8,00	259,0000	5,2000	0,9000	23,0000
	полдник	хлеб бел.	6	хлеб с повидлом	60	6,00	185,0000	3,1000	0,5000
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	250	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. Капуров/



Вторник (вторая неделя)

Школа  Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	31	каша пшениная	250	18,10	206,0000	5,6000	4,6000	39,2000
	закуска	150	яйцо отварное	60	6,50	50,0000	5,1000	4,7000	0,3000
	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	184	плюшка	80	12,40	289,2000	9,2000	13,3000	39,5000
	кисломол.		йогурт	200	18,00	105,6000	5,6000	5,0000	7,0000
	фрукты		фрукты свежие яблоко	200	16,00	75,0000	0,4000	0,4000	10,2000
обед	закуска	39	салат из красной свеклы	100	8,90	91,0000	0,2000	3,8000	
	1 блюдо	50	щи со сметаной	320	33,20	110,0000	1,7000	8,6000	6,8000
	2 блюдо	17	рыба туш. с луком	100	24,50	61,0000	4,2000	0,4000	0,2000
	гарнир	4	гречка отв	220	5,60	204,0000	5,6000	1,7000	29,8000
	напиток	21	компот из с/ф	200	5,90	76,0000	0,2000		15,0000
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
	десерт								
полдник	булочное	26	творожная запеканка	80	14,80	124,0000	7,4000	9,9000	27,6000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	4,80	152,0000	6,0000	2,5000	26,2300
ужин									
	гор.блюдо	23	суп с лапша из кур	250	28,80	295,0000	7,6000	4,1000	28,8000
	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	250	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	320	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	220	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	120	8,00	128,0000	5,2000	0,9000	23,0000
	хлеб бел.	9	хлеб с сыром	60	7,10	170,0000	8,2000	1,9000	25,0000
	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	250	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 ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп  

День 18.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша мол.	250	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	320	33,80	103,6000	6,6000	8,1000	10,2000
	2 блюдо	27	плов	220	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	120	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.	250	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	250	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	320	32,4	212,0000	7,5000	8,8000	19,2000
	2 блюдо	170	Овощи тушеные	220	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	220	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. Капкуров/



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	250	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	320	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.	220	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	120	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	250	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. Капкуров/

Воскресенье (вторая неделя)

Школа ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп \_\_\_\_\_

День 21.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба молочная	250	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	320	31,9	156,1000	6,6000	8,5000	19,5000
	гарнир	94	Ленивые голубцы	220	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	120	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	359	Макароны отварные	220	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