



/А.П. Капкuroв/

Понедельник (первая неделя)

Школа  Отд./корп

День

| 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                                   | 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

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

14.11.2023

| 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                                     | 300      | 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                                   | 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                             | 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   |



Директор /А.П. Капкуров/

Среда (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

15.11.2023

| 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           | 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          | 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. Капкuroв/

Пятница (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

| 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                                   | 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                             | 220      | 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  |
|            | кисломол.   |        | масло сливочное                               | 10       | 3,60 | 66,1000      | 0,0800  | 7,2500  | 0,1000   |



Директор /А.П. Капуров/

Суббота (первая неделя)

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

День 18.11.2023

| 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           | 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      | 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 19.11.2023

| 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 | 120     | 8            | 128,0000 | 5,2000  | 0,9000   |
| 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   |