

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капуров/



Пятница (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

15.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------|----------|------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 150    | каша гречневая молочная | 220      | 18,9 | 174,0000     | 7,9000  | 4,8000  | 39,8000  |
|            | гор.блюдо   | 150    | яйцо отварное           | 60       | 14   | 50,0000      | 5,1000  | 4,7000  | 0,7000   |
|            | гор.напиток | 433    | Кофейный напиток        | 200      | 6    | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0600   |
| Завтрак 2  | булочное    | 58     | Сосиска в тесте         | 120      | 23   | 321,6000     | 12,0000 | 19,0000 | 25,8000  |
|            | напиток     | 30     | Чай                     | 200      | 5    | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000  | 21,6000  |
| Обед       | закуска     |        | зеленый горошек         | 60       | 7,5  | 38,0000      | 3,1000  | 0,0000  | 6,5000   |
|            | 1 блюдо     | 54     | суп с клецками          | 300      | 34,6 | 136,7300     | 10,8900 | 5,9400  | 16,7700  |
|            | 2 блюдо     | 285    | Биточки рыбные          | 100      | 25,1 | 131,3000     | 8,1000  | 8,4000  | 16,1000  |
|            | гарнир      | 362    | Картофельное пюре       | 200      | 16   | 137,1000     | 4,2000  | 9,2000  | 17,0000  |
|            | напиток     |        | сок                     | 200      | 13   | 48,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 11,5000  |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной             | 120      | 9    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    |        | хлеб с сыром            | 60       | 7,8  | 109,3800     | 3,1100  | 12,3000 | 13,3600  |
|            | напиток     | 32     | Кисель                  | 200      | 6,5  | 100,0000     | 0,0000  | 0,0000  | 24,0000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 16     | рагу из кур             | 100      | 22,8 | 117,9000     | 6,0000  | 8,0000  | 8,5000   |
|            | гарнир      | 355    | рис отварной            | 220      | 8,4  | 232,0000     | 4,8000  | 1,1000  | 54,8000  |
|            | напиток     | 397    | какао                   | 200      | 7,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкuroв/



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      | 19,4 | 219,0000     | 9,8000  | 9,2000  | 48,2000  |
|            | гор.напиток | 397    | какао                 | 200      | 7,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | яблоко                | 200      | 17   | 47,0000      | 0,4000  | 0,4000  | 9,8000   |
|            | булочное    | 184    | булочка домашняя      | 60       | 13,8 | 228,2000     | 4,3700  | 7,0700  | 36,0800  |
|            | напиток     | 30     | Чай                   | 200      | 5    | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000  | 21,6000  |
| Обед       | закуска     | 72     | салат овощной         | 100      | 12,8 | 71,0000      | 1,6000  | 5,3000  | 4,2000   |
|            | 1 блюдо     | 148    | борщ со сметаной      | 310      | 37,5 | 109,8000     | 7,8000  | 17,1000 | 14,9000  |
|            | 2 блюдо     | 35     | котлета мясная        | 100      | 23,4 | 119,2000     | 12,0000 | 12,0000 | 9,0000   |
|            | гарнир      | 34     | гороховое пюре        | 200      | 7,9  | 150,6000     | 18,6000 | 9,6000  | 46,4000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов | 200      | 6,6  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной           | 120      | 9    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    |        | сухари                | 70       | 7    | 231,0000     | 4,9000  | 6,3000  | 37,8000  |
|            | напиток     | 433    | кофейный напиток      | 200      | 6    | 93,2600      | 3,1200  | 1,6600  | 14,1800  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 23     | суп лапша из кур      | 220      | 26,5 | 63,8000      | 5,3000  | 1,8000  | 6,6000   |
|            | гор.блюдо   | 150    | яйцо отварное         | 60       | 14   | 50,0000      | 5,1000  | 4,7000  | 0,7000   |
|            | напиток     | 32     | кисель                | 200      | 6,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капкүров/



Воскресенье (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

17.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                     | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 31     | каша рисовая              | 220      | 19,1 | 215,0000     | 12,5000 | 6,8000  | 35,2000  |
|            | гор.напиток | 30     | чай с молоком             | 200      | 6,2  | 105,2000     | 1,8000  | 1,6000  | 22,6000  |
|            | хлеб        |        | хлеб пшеничный            | 80       | 8    | 75,0000      | 3,0000  | 0,3000  | 15,3000  |
|            | кисломол.   |        | масло сливочное           | 10       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    |        | хлеб с яйцом              | 100      | 28   | 154,8000     | 8,1800  | 16,7000 | 13,6200  |
|            | напиток     | 433    | кофейный напиток          | 200      | 6    | 93,2600      | 3,1200  | 1,6600  | 14,1800  |
| Обед       | закуска     | 22     | салат картофельный        | 100      | 11,2 | 127,9000     | 2,5000  | 6,6000  | 15,5000  |
|            | 1 блюдо     | 5      | суп по домашнему          | 300      | 33,9 | 97,5000      | 2,7000  | 6,0000  | 13,5000  |
|            | 2 блюдо     | 94     | ленивые голубцы           | 200      | 30,8 | 225,0000     | 13,0000 | 30,2000 | 13,8000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов     | 200      | 6,6  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной               | 120      | 9    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    | 185    | оладьи                    | 60       | 13,5 | 120,7000     | 4,4000  | 5,3000  | 14,7000  |
|            | конд.изд.   |        | конфеты                   | 50       | 10,5 | 121,0000     | 2,2000  | 7,7000  | 76,0000  |
|            | кисломол.   |        | кефир                     | 200      | 17   | 74,0000      | 6,0000  | 2,0000  | 8,0000   |
| Ужин       | гор.блюдо   | 35     | котлета мясная            | 100      | 23,4 | 119,2000     | 12,0000 | 12,0000 | 9,0000   |
|            | гарнир      | 362    | картофельное пюре         | 220      | 17   | 163,4000     | 4,2000  | 9,2000  | 17,0000  |
|            | напиток     | 397    | какао                     | 200      | 7,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
|            | закуска     |        | кукуруза консервированная | 60       | 7,6  | 40,0000      | 1,2000  | 0,5000  | 7,7000   |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капуров/



Понедельник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

18.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                | Выход, г                | Цена  | Калорийность | Белки    | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|----------|----------------------|-------------------------|-------|--------------|----------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 31       | каша манная          | 220                     | 19,00 | 171,0000     | 9,3000   | 7,0000  | 43,4000  |
|            | гор.блюдо   | 150      | яйцо отв.            | 60                      | 14,00 | 50,0000      | 5,1000   | 4,7000  | 0,7000   |
|            | гор.напиток | 32       | кисель               | 200                     | 6,50  | 100,0000     | 0,0000   | 0,0000  | 24,0000  |
|            | хлеб        |          | хлеб пшеничный       | 80                      | 8,00  | 75,0000      | 3,0000   | 0,3000  | 15,3000  |
|            | кисломол.   |          | масло сливочное      | 10                      | 4,00  | 74,1000      | 0,0600   | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    |          | сушки                | 60                      | 9,80  | 231,6000     | 5,5000   | 4,9000  | 40,8000  |
|            | кисломол.   |          | йогурт               | 200                     | 21,00 | 240,0000     | 4,6000   | 10,2000 | 31,2000  |
| Обед       | закуска     |          |                      |                         |       |              |          |         |          |
|            | 1 блюдо     | 8        | суп с колбасой       | 300                     | 35,80 | 170,7000     | 5,4000   | 11,1000 | 13,2000  |
|            | 2 блюдо     | 17       | рыба тушеная с луком | 100                     | 20,30 | 107,9000     | 7,9000   | 5,1000  | 7,2000   |
|            | гарнир      | 359      | макароны отварные    | 200                     | 8,00  | 196,0000     | 7,2000   | 0,8000  | 40,0000  |
|            | напиток     | 21       | компот из с/ф        | 200                     | 6,60  | 40,0000      | 0,0000   | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |          | хлеб ржаной          | 120                     | 9,00  | 180,0000     | 5,2000   | 1,2000  | 45,9000  |
|            | Полдник     | булочное | 9                    | хлеб с творожной массой | 100   | 10,30        | 232,6000 | 6,1400  | 17,4000  |
|            | напиток     | 433      | кофейный напиток     | 200                     | 6,00  | 93,2600      | 3,1200   | 1,6600  | 14,1800  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 26       | жаркое по домашнему  | 250                     | 36,20 | 371,0000     | 40,5000  | 34,5000 | 39,3000  |
|            | гор.напиток | 397      | какао                | 200                     | 7,50  | 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                      | 4,00  | 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

19.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|-------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 133    | суп лапша молочная  | 220      | 18,80 | 218,6000     | 11,2000 | 9,0000  | 38,0000  |
|            |             |        |                     |          |       |              |         |         |          |
|            | гор.напиток | 397    | какао               | 200      | 7,50  | 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       | 4,00  | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    | 44     | пирожок с яйцом     | 80       | 15,20 | 204,0000     | 7,2000  | 6,0000  | 30,4000  |
|            | напиток     | 30     | чай                 | 200      | 5,00  | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000  | 21,6000  |
| Обед       | закуска     |        |                     |          |       |              |         |         |          |
|            | 1 блюдо     | 52     | суп с фрикадельками | 300      | 35,10 | 60,0000      | 5,1000  | 2,7000  | 6,9000   |
|            | 2 блюдо     |        | сельдь соленая      | 100      | 25,50 | 252,0000     | 18,0000 | 12,0000 | 0,0000   |
|            | гарнир      | 362    | картофельное пюре   | 200      | 16,00 | 137,1000     | 4,2000  | 9,2000  | 17,0000  |
|            | напиток     | 21     | компот из с/ф       | 200      | 6,60  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной         | 120      | 9,00  | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    |        | печенье             | 60       | 8,00  | 124,0000     | 7,5000  | 17,0000 | 68,0000  |
|            | напиток     |        | сок                 | 200      | 13,00 | 48,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 11,5000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 10     | колбаса отварная    | 50       | 12,00 | 132,5000     | 5,0000  | 12,5000 | 0,0000   |
|            | гарнир      | 355    | рис отварной        | 220      | 8,40  | 255,2000     | 4,8000  | 1,1000  | 54,8000  |
|            | напиток     | 32     | кисель              | 200      | 6,50  | 100,0000     | 0,0000  | 0,0000  | 24,0000  |
|            | хлеб        |        | хлеб пшеничный      | 80       | 8,00  | 75,0000      | 3,0000  | 0,3000  | 15,3000  |
|            | кисломол.   |        | масло сливочное     | 10       | 4,00  | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/



Среда (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

20.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|-------|--------------|--------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 31     | каша пшеничная      | 220      | 19,10 | 178,0000     | 5,2000 | 2,2000  | 39,3000  |
|            | гор.блюдо   | 150    | яйцо отварная       | 60       | 14,00 | 50,0000      | 5,1000 | 4,7000  | 0,7000   |
|            | гор.напиток | 433    | кофейный напиток    | 200      | 6,00  | 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       | 4,00  | 74,1000      | 0,0600 | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    | 28     | творожная запеканка | 80       | 13,00 | 131,7000     | 6,7000 | 4,4000  | 30,9000  |
|            | кисломол.   |        | снежок              | 200      | 16,00 | 156,0000     | 5,6000 | 5,0000  | 22,0000  |
| Обед       | закуска     |        | зеленый горошек     | 60       | 7,50  | 38,0000      | 3,1000 | 0,0000  | 6,5000   |
|            | 1 блюдо     | 50     | щи со сметаной      | 310      | 37,10 | 103,2000     | 3,1000 | 5,9000  | 10,5000  |
|            | 2 блюдо     | 27     | плов                | 200      | 33,90 | 301,4000     | 8,2000 | 14,6000 | 36,6000  |
|            | напиток     | 21     | компот из с/ф       | 200      | 6,60  | 40,0000      | 0,0000 | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной         | 120      | 9,00  | 180,0000     | 5,2000 | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    | 60     | пирожок с повидлом  | 80       | 16,40 | 238,4000     | 4,4000 | 4,2000  | 46,2000  |
|            | напиток     | 30     | чай                 | 200      | 5,00  | 83,4000      | 0,4000 | 0,1000  | 21,6000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 317    | тефтели мясные      | 100      | 25,10 | 158,5000     | 9,8000 | 9,0000  | 10,1000  |
|            | гарнир      | 4      | гречка отварная     | 220      | 7,80  | 228,8000     | 8,8000 | 4,4000  | 41,8000  |
|            | напиток     | 397    | какао               | 200      | 7,50  | 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       | 4,00  | 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

21.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|-------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 225    | каша дружба            | 220      | 19,40 | 219,0000     | 9,8000  | 9,2000  | 48,2000  |
|            |             |        |                        |          |       |              |         |         |          |
|            | гор.напиток | 397    | какао                  | 200      | 7,50  | 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       | 4,00  | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    |        | пряник                 | 70       | 7,50  | 216,3000     | 2,5000  | 0,8000  | 51,1000  |
|            | напиток     |        | сок                    | 200      | 13,00 | 48,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 11,5000  |
| Обед       |             |        |                        |          |       |              |         |         |          |
|            | закуска     | 22     | салат картофельный     | 100      | 11,20 | 127,9000     | 2,5000  | 6,6000  | 15,5000  |
|            | 1 блюдо     | 6      | суп гороховый          | 300      | 32,80 | 124,0000     | 13,2000 | 7,2000  | 26,7000  |
|            | 2 блюдо     | 170    | овощи тушеные          | 200      | 33,40 | 198,7000     | 5,2000  | 11,6000 | 19,6000  |
|            | напиток     | 21     | компот из с/ф          | 200      | 6,60  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной            | 120      | 9,00  | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    | 184    | плюшка                 | 60       | 14,00 | 224,8000     | 4,0000  | 9,0000  | 33,3000  |
|            | кисломол.   |        | ряженка                | 200      | 16,00 | 116,0000     | 6,0000  | 6,4000  | 8,4000   |
| Ужин       | гор.блюдо   | 40     | картофельная запеканка | 220      | 34,60 | 325,6000     | 19,8000 | 17,6000 | 22,0000  |
|            |             |        |                        |          |       |              |         |         |          |
|            | гор.напиток | 30     | чай с молоком          | 200      | 6,20  | 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       | 4,00  | 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

22.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                     | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------|----------|------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 31     | Каша рисовая              | 220      | 19,1 | 215,0000     | 12,5000 | 6,8000  | 35,2000  |
|            | гор.напиток | 433    | кофейный напиток          | 200      | 6    | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | яблоко                    | 200      | 17   | 47,0000      | 0,4000  | 0,4000  | 9,8000   |
|            | булочное    | 184    | булочка домашняя          | 60       | 13,8 | 228,2000     | 4,3700  | 7,0700  | 36,0800  |
|            | напиток     | 30     | чай                       | 200      | 5    | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000  | 21,6000  |
| Обед       | закуска     |        | кукуруза консервированная | 60       | 7,6  | 40,0000      | 1,2000  | 0,5000  | 7,7000   |
|            | 1 блюдо     | 48     | суп с клецками            | 300      | 34,6 | 136,7300     | 10,8900 | 5,9400  | 16,7700  |
|            | 2 блюдо     | 285    | биточки рыбные            | 100      | 25,1 | 131,3000     | 8,1000  | 8,4000  | 16,1000  |
|            | гарнир      | 4      | гречка отварная           | 200      | 7,8  | 125,6000     | 8,0000  | 4,0000  | 34,2000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов     | 200      | 6,6  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной               | 120      | 9    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    |        | Сухари                    | 70       | 7    | 231,0000     | 4,9000  | 6,3000  | 37,8000  |
|            | напиток     | 397    | Какао                     | 200      | 7,5  | 102,8000     | 2,9000  | 1,5000  | 17,2000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 12     | курица порционно          | 100      | 27   | 190,0000     | 16,0000 | 14,0000 | 0,0000   |
|            | гарнир      | 362    | картофельное пюре         | 220      | 16   | 179,7000     | 4,6000  | 10,1000 | 18,7000  |
|            | гор.напиток | 32     | кисель                    | 200      | 6,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капуров/

Суббота (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

23.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------|----------|-------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 28     | творожная запеканка | 220      | 23,50 | 168,6000     | 8,2000  | 5,0000  | 38,6000  |
|            | гор.блюдо   | 150    | яйцо отварное       | 60       | 14,00 | 50,0000      | 5,1000  | 4,7000  | 0,7000   |
|            | гор.напиток | 32     | кисель              | 200      | 6,50  | 100,0000     | 0,0000  | 0,0000  | 24,0000  |
|            | хлеб        |        | хлеб пшеничный      | 80       | 8,00  | 75,0000      | 3,0000  | 0,3000  | 15,3000  |
|            | кисломол.   |        | масло сливочное     | 10       | 4,00  | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    | 49     | пирожок с капустой  | 80       | 16,10 | 177,6000     | 4,0000  | 8,2000  | 23,5000  |
|            | напиток     | 433    | кофейный напиток    | 200      | 6,00  | 93,2600      | 3,1200  | 1,6600  | 14,1800  |
|            | 1 блюдо     | 148    | борщ со сметаной    | 310      | 37,50 | 102,8000     | 7,8000  | 17,1000 | 14,9000  |
|            | 2 блюдо     | 36     | макароны с сыром    | 200      | 22,00 | 342,4000     | 20,0000 | 16,0000 | 54,0000  |
|            | гарнир      |        |                     |          |       |              |         |         |          |
|            | напиток     | 21     | компот из с/ф       | 200      | 6,60  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | хлеб ржаной         | 120      | 9,00  | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    |        | сушки               | 60       | 9,80  | 231,6000     | 5,5000  | 4,9000  | 40,8000  |
|            | напиток     | 30     | чай                 | 200      | 5,00  | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000  | 21,6000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 24     | сосиска отварная    | 80       | 23,40 | 210,4000     | 7,7000  | 18,4000 | 3,4000   |
|            | гарнир      | 4      | гречка отварная     | 220      | 7,80  | 208,0000     | 8,8000  | 4,4000  | 41,8000  |
|            | напиток     | 397    | какао               | 200      | 7,50  | 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       | 4,00  | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капуров/



Воскресенье (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

24.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                 | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки   | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------|----------|------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 110    | омлет с колбасой      | 220      | 40   | 218,0000     | 10,8000 | 7,3000 | 37,0000  |
|            | гор.напиток | 397    | какао                 | 200      | 7,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500 | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    |        | вафли                 | 70       | 7,4  | 210,9000     | 5,5000  | 6,5000 | 34,9000  |
|            | напиток     | 30     | чай                   | 200      | 5    | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000 | 21,6000  |
| Обед       | 1 блюдо     | 5      | суп по домашнему      | 300      | 33,9 | 204,3700     | 12,6900 | 7,6800 | 23,4000  |
|            | 2 блюдо     | 17     | рыба тушеная с луком  | 100      | 20,3 | 107,9000     | 7,9000  | 5,1000 | 7,2000   |
|            | гарнир      | 362    | картофельное пюре     | 200      | 16   | 137,1000     | 4,2000  | 9,2000 | 17,0000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов | 200      | 6,6  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000 | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной           | 120      | 8    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000 | 45,9000  |
| полдник    | булочное    | 185    | сырники               | 80       | 16,2 | 168,0000     | 8,8000  | 8,8000 | 13,6000  |
|            | конд.изд.   |        | конфеты               | 50       | 10,5 | 121,0000     | 2,2000  | 7,7000 | 76,0000  |
| Ужин       | напиток     | 433    | Кофейный напиток      | 200      | 6    | 93,2600      | 3,1200  | 1,6600 | 14,1800  |
|            | гор.блюдо   | 15     | гуляш из кур          | 100      | 23,4 | 101,3000     | 15,4000 | 3,0000 | 2,4000   |
|            | гарнир      | 355    | рис отварной          | 220      | 8,4  | 232,0000     | 4,8000  | 1,1000 | 54,8000  |
|            | гор.напиток | 32     | кисель                | 200      | 6,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500 | 0,0800   |



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор /А.П. Капкуров/

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   | 222,0000     | 9,3000  | 7,0000  | 43,4000  |
|            | гор.напиток | 433    | Кофейный напиток      | 200      | 6    | 39,2600      | 3,1200  | 1,6600  | 14,1800  |
|            | хлеб        |        | Хлеб пшеничный        | 80       | 8    | 75,0000      | 3,0000  | 0,3000  | 15,3000  |
|            | кисломол.   |        | масло сливочное       | 10       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | мандарин              | 180      | 32   | 33,0000      | 0,8000  | 0,2000  | 7,5000   |
|            | булочное    |        | печенье               | 60       | 8    | 124,0000     | 7,5000  | 17,0000 | 68,0000  |
|            | напиток     | 32     | Кисель                | 200      | 6,5  | 100,0000     | 0,0000  | 0,0000  | 24,0000  |
| Обед       | 1 блюдо     | 119    | суп рыбный            | 300      | 34,8 | 87,0000      | 6,0000  | 3,0000  | 8,3000   |
|            | 2 блюдо     | 26     | Жаркое по-домашнему   | 200      | 36,2 | 371,0000     | 32,4000 | 27,6000 | 31,4000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов | 200      | 6,6  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб чёрн.  |        | Хлеб ржаной           | 120      | 9    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    | 28     | Творожная запеканка   | 80       | 13   | 131,7000     | 6,7000  | 4,4000  | 30,9000  |
|            | напиток     | 30     | чай                   | 200      | 5    | 83,4000      | 0,4000  | 0,1000  | 21,6000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 38     | лапшевник с сыром     | 220      | 32,1 | 162,2000     | 10,9000 | 9,2500  | 18,0000  |
|            | напиток     | 397    | какао                 | 200      | 7,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
|            | закуска     |        | икра кабачковая       | 10019    | 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

26.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 133    | Суп лапша молочная                            | 220      | 18,8  | 218,6000     | 11,2000 | 9,0000  | 38,0000  |
|            | гор.напиток | 397    | Какао   | 200      | 7,5   | 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       | 4     | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    | 184    | Плюшка  | 80       | 14    | 224,8000     | 4,0000  | 9,0000  | 33,3000  |
|            | кисломол.   |        | снежок  | 200      | 16    | 168,0000     | 5,6000  | 6,4000  | 22,0000  |
| Обед       | закуска     | 39     | Салат из красной свеклы с растительным маслом | 100      | 13    | 69,5000      | 1,8000  | 2,4000  | 10,5000  |
|            | 1 блюдо     | 50     | щи со сметаной                                | 310      | 37,10 | 103,2000     | 3,1000  | 5,9000  | 10,5000  |
|            | 2 блюдо     | 35     | котлета мясная                                | 100      | 23,4  | 188,0000     | 12,0000 | 12,0000 | 9,0000   |
|            | гарнир      | 4      | Гречка отварная                               | 200      | 7,8   | 208,0000     | 8,0000  | 4,0000  | 38,0000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов                         | 200      | 6,6   | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб чёрн.  |        | Хлеб ржаной                                   | 120      | 9     | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    | 9      | Хлеб с повидлом                               | 60       | 9,3   | 227,7000     | 3,1000  | 0,5000  | 54,1000  |
|            | напиток     | 433    | кофейный напиток                              | 200      | 6     | 93,2600      | 3,1200  | 1,6600  | 14,1800  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 24     | Сосиска отварная                              | 80       | 24    | 210,4000     | 7,7000  | 18,4000 | 3,4000   |
|            | гарнир      | 362    | Картофельное пюре                             | 220      | 17    | 163,0000     | 4,2000  | 9,2000  | 17,0000  |
|            | напиток     | 32     | кисель  | 200      | 6,5   | 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       | 4     | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |



Директор /А.П. Капкүров/

Среда (первая неделя)

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

День 27.03.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки   | Жиры   | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------|----------|-------|--------------|---------|--------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 31     | Каша пшеничная        | 220      | 19,1  | 178,0000     | 5,2000  | 2,2000 | 39,3000  |
|            | гор.блюдо   | 150    | Яйцо отварное         | 60       | 14    | 50,0000      | 5,1000  | 4,7000 | 0,7000   |
|            | гор.напиток | 433    | Кофейный напиток      | 200      | 6     | 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       | 4     | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500 | 0,0800   |
| Завтрак 2  | булочное    |        | Пряник                | 70       | 7,5   | 216,3000     | 2,5000  | 0,8000 | 51,1000  |
|            | кисломол.   |        | ряженка               | 200      | 16    | 116,0000     | 6,0000  | 6,4000 | 8,4000   |
| Обед       | закуска     | 72     | Салат овощной         | 100      | 12,80 | 71,0000      | 1,6000  | 5,3000 | 4,2000   |
|            | 1 блюдо     | 52     | суп с фрикадельками   | 300      | 35,1  | 72,0000      | 5,1000  | 2,7000 | 6,9000   |
|            | 2 блюдо     | 17     | рыба тушеная с луком  | 100      | 20,3  | 107,9000     | 7,9000  | 5,1000 | 7,2000   |
|            | гарнир      | 355    | Рис отварной          | 200      | 8,8   | 208,8000     | 4,0000  | 0,9000 | 44,8000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов | 200      | 6,6   | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000 | 10,0000  |
|            | хлеб чёрн.  |        | Хлеб ржаной           | 120      | 9     | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000 | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    | 48     | пирожок с картошкой   | 100      | 19    | 213,1000     | 5,0000  | 8,3000 | 29,5000  |
|            | напиток     | 30     | чай                   | 200      | 5     | 83,4000      | 0,4000  | 0,1000 | 21,6000  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 15     | Гуляш из кур          | 100      | 23,4  | 101,3000     | 15,4000 | 3,0000 | 2,4000   |
|            | гарнир      | 4      | гречка отварная       | 220      | 7,8   | 208,0000     | 8,8000  | 4,4000 | 41,8000  |
|            | напиток     | 397    | какао                 | 200      | 7,5   | 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       | 4     | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500 | 0,0800   |



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капкuroв/

Четверг (первая неделя)

Школа  Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                  | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки   | Жиры    | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------|----------|------|--------------|---------|---------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 28     | творожная запеканка    | 220      | 23,5 | 168,6000     | 8,2000  | 5,0000  | 38,6000  |
|            | гор.блюдо   | 150    | яйцо отварное          | 60       | 14   | 50,0000      | 5,1000  | 4,7000  | 0,7000   |
|            | гор.напиток | 397    | Какао                  | 200      | 7,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | апельсин               | 200      | 28   | 36,0000      | 0,9000  | 0,2000  | 8,1000   |
|            | булочное    | 10     | хлеб с колбасой        | 90       | 15,8 | 210,8000     | 8,0800  | 24,5000 | 12,9200  |
|            | напиток     | 30     | Чай                    | 200      | 5    | 83,4000      | 0,4000  | 1,0000  | 21,6000  |
| Обед       | 1 блюдо     | 6      | суп гороховый          | 300      | 32,8 | 116,0000     | 13,2000 | 7,2000  | 26,7000  |
|            | 2 блюдо     | 15     | гуляш из кур           | 100      | 23,4 | 101,3000     | 15,4000 | 3,0000  | 2,4000   |
|            | гарнир      | 359    | макароны отварные      | 200      | 8    | 224,0000     | 7,0000  | 0,8000  | 46,4000  |
|            | напиток     | 21     | Компот из сухофруктов  | 200      | 6,6  | 40,0000      | 0,0000  | 0,0000  | 10,0000  |
|            | хлеб черн.  |        | Хлеб ржаной            | 120      | 9    | 180,0000     | 5,2000  | 1,2000  | 45,9000  |
| Полдник    | булочное    |        | Вафли                  | 70       | 7,4  | 210,9000     | 5,5000  | 6,5000  | 34,9000  |
|            | напиток     | 433    | кофейный напиток       | 200      | 6    | 93,2600      | 3,1200  | 1,6600  | 14,1800  |
| Ужин       | гор.блюдо   | 40     | картофельная запеканка | 220      | 34,6 | 296,0000     | 19,8000 | 16,0000 | 20,0000  |
|            | напиток     | 32     | Кисель                 | 200      | 6,5  | 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       | 4    | 74,1000      | 0,0600  | 8,2500  | 0,0800   |
|            | закуска     |        | икра кабачковая        | 100      | 14   | 90,8000      | 1,6000  | 6,3000  | 7,4000   |