

УТВЕРЖДАЮ"

Директор  /А.П. Капкуров/



Пятница (первая неделя)


Школа

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	каша гречневая молочная	200	17,9	172,0000	7,9000	4,8000	38,8000
	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	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	58	Сосиска в тесте	120	23	321,0000	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	250	33,6	136,7300	9,0800	4,9500	13,9800
	2 блюдо	285	Биточки рыбные	90	24,1	131,3000	7,3000	7,6000	14,5000
	гарнир	362	Картофельное пюре	180	15	137,1000	3,8000	8,3000	15,3000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное	9	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	21,8	117,9000	5,4000	7,2000	7,7000
	гарнир	355	рис отварной	200	7,4	2,3200	4,4000	1,0000	79,8000
	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. Капкуров/



Суббота (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

16.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба	200	18,4	215,0000	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	260	36,8	102,8000	6,5000	14,3000	12,5000
	2 блюдо	35	котлета мясная	90	22,4	119,2000	10,8000	10,8000	8,1000
	гарнир	34	гороховое пюре	180	6,9	150,6000	16,7000	8,6000	41,8000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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 нур	200	25,5	58,0000	4,8000	1,6000	6,0000
	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. Капкuroв/



Воскресенье (первая неделя)

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша рисовая	200	18,1	208,0000	11,5000	6,2000	32,0000
	гор.напиток	30	чай с молоком	200	5	105,8000	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	60	18	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	250	32,9	97,5000	2,3000	5,0000	11,3000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	180	29,8	225,0000	11,7000	27,2000	12,4000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное	42	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	90	22,4	119,2000	10,8000	10,8000	8,1000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	16	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. Капкуров/



Понедельник (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	200	18,00	171,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	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		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	250	34,80	162,5000	4,5000	9,2500	11,0000
	2 блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	19,30	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	359	макароны отварные	180	7,00	176,4000	6,5000	0,7000	36,0000
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	8,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	Полдник	булочное	9	хлеб с творожной массой	100	10,30	232,6000	6,6800	17,4000
напиток	433	кофейный напиток	200	6,00	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800	
Ужин	гор.блюдо	26	жаркое по домашнему	220	35,20	371,0000	35,6000	30,4000	34,5000
	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. Капкуров/



Вторник (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	200	17,80	215,6000	10,2000	8,0000	37,0000
	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
	напиток	30	чай	200	5,00	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	закуска								
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	250	34,10	60,0000	4,3000	2,3000	5,8000
	2 блюдо		сельдь соленая	90	24,50	252,0000	16,2000	10,8000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	180	15,00	137,1000	3,8000	8,3000	15,3000
	напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	8,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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	40	11,00	106,0000	4,5000	10,0000	0,0000
	гарнир	355	рис отварной	200	7,40	232,0000	4,4000	1,0000	49,8000
	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	200	18,10	173,0000	4,2000	1,2000	38,3000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	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	260	36,10	86,6000	2,6000	4,9000	8,8000
	2 блюдо	27	плов	180	32,90	321,3000	7,4000	13,1000	32,9000
	гарнир								
	напиток	21	комлот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	8,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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	90	24,10	142,7000	8,8000	8,1000	9,1000
	гарнир	4	гречка отварная	200	6,80	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	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. Капкуров/

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	255	каша дружба	200	18,40	215,0000	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	250	31,80	116,0000	11,0000	6,0000	22,3000
	2 блюдо	170	овощи тушеные	180	32,40	198,7000	4,7000	10,4000	17,6000
	гор.напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	8,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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	запеканка картофельная с фаршем	200	33,60	296,0000	18,0000	16,0000	20,0000
	гарнир								
	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. 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	200	18,1	208,0000	11,5000	6,2000	32,0000
	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	36,8000
	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	250	33,6	136,7300	9,0800	4,9500	13,9800
	2 блюдо	285	биточки рыбные	90	24,1	131,3000	7,3000	7,6000	14,5000
	гарнир	4	гречка отварная	180	6,8	125,6000	7,2000	3,6000	38,0000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8,0	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное		Сухари	70	7	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	гор.напиток	397	Какао	200	7,5	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
Ужин	гор.блюдо	12	курица порционно	90	26	171,0000	14,4000	12,6000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	15	163,4000	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

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Суббота (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	28	творожная запеканка	200	22,50	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
Обед	1 блюдо	148	борщ со сметаной	260	36,50	102,8000	6,5000	14,3000	12,5000
	2 блюдо	36	макароны с сыром	180	21,00	342,4000	18,0000	14,4000	48,6000
	гарнир								
	гор.напиток	21	компот из с/ф	200	6,60	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	8,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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	200	6,80	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	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. Капкuroв/

Воскресенье (вторая неделя)

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	омлет с колбасой	200	39	218,0000	9,8000	6,2000	35,6000
	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	сок	200	5	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	1 блюдо	5	суп по домашнему	250	32,9	204,3700	10,5700	6,4000	19,5000
	2 блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	19,3	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	362	картофельное пюре	180	15	137,1000	3,8000	8,3000	15,3000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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
	напиток	433	Кофейный напиток	200	6	6,0000	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	гор.блюдо	15	гуляш из кур	90	22,4	101,3000	15,4000	3,0000	2,4000
	гарнир	355	рис отварной	200	7,4	232,0000	4,4000	1,0000	49,8000
	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)

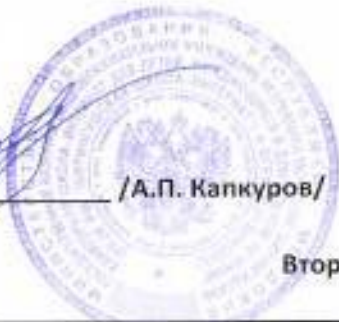
Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	200	18	222,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	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		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	33,8	72,5000	5,0000	2,5000	8,3000
	2 блюдо	26	Жаркое по-домашнему	200	35,2	371,0000	29,2000	24,8000	28,3000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	15,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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	34,1	162,2000	8,6000	7,4000	14,4000
	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	100	14	190,8520	1,6000	6,3000	7,4000

"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	200	17,8	215,6000	10,2000	8,0000	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	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	260	36,1	86,6000	2,6000	4,9000	8,8000
	2 блюдо	35	котлета мясная	90	22,4	169,2000	10,8000	10,8000	8,1000
	гарнир	4	Гречка отварная	180	6,8	125,6000	7,2000	3,6000	34,2000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное		Хлеб с повидлом	60	9,3	227,7000	3,1000	0,5000	54,1000
	напиток	433	кофейный напиток	200	6	93,2600	3,1200		14,1800
Ужин	гор.блюдо	24	Сосиска отварная	80	24	210,4000	7,7000	5,6000	3,4000
	гарнир	362	Картофельное пюре	200	16	163,4000	4,2000	1,4000	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	7,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкүров/



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	200	22,5	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	9	хлеб с колбасой	80	15,8	210,8000	7,0800	22,0000	12,9200
	напиток	30	чай	200	5	83,4000	0,4000	1,0000	21,6000
Обед	1 блюдо	6	суп гороховый	250	31,8	116,0000	3,2000	3,0000	12,8000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	90	22,4	101,3000	15,4000	3,0000	2,4000
	гарнир	359	Макароны отварные	180	7	224,0000	3,5000	0,4000	23,2000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,6	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
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	200	33,6	296,0000	18,0000	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