







Директор /А.П. Капкуров/

Четверг (первая неделя)

Школа

ТКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

23.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	28	творожная запеканка	200	25,5	168,6000	8,2000	5,0000	38,6000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	10	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	397	Какао	200	9	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	18	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
	булочное	9	хлеб с колбасой	80	18	210,8000	7,0800	22,0000	12,9200
Обед	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	закуска	72	салат овощной	100	17	61,0000	1,3000	5,3000	4,2000
	1 блюдо	6	суп гороховый	250	39,8	83,7000	5,1000	14,8000	22,3000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	90	27,4	81,3000	10,4000	3,0000	2,4000
Полдник	гарнир	359	Макаронны отварные	180	11,6	224,0000	3,5000	0,4000	23,2000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное		Вафли	70	16,5	210,9000	5,5000	6,5000	34,9000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	гор.блюдо	40	картофельная запеканка	200	38,7	296,0000	18,0000	16,0000	20,0000
	напиток	32	Кисель	200	7,5	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	





/А.П. Капуров/

Директор

Пятница (первая неделя)

24.01.2025

День

Отд./корп

Школа ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	каша гречневая молочная	200	23,9	172,0000	7,9000	4,8000	38,8000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	10	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	58	Сосиска в тесте	120	25	321,6000	12,0000	19,0000	25,8000
	напиток	30	Чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Обед			салат картофельный с						
	закуска	22	растительным маслом	100	15,5	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	54	суп с клецками	250	40,3	135,7300	10,8800	6,9500	13,9800
	2 блюдо	170	овощи тушеные	180	35	178,7000	5,7000	10,4000	17,6000
	гарнир								
	напиток		сок	200	12	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Полдник	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	9	хлеб с сыром	60	9	98,5800	3,2300	0,7000	19,7400
Ужин	напиток	32	Кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	23,5	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	18,9	163,4000	4,2000	9,2000	17,0000
	напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кислолом.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800





Суббота (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

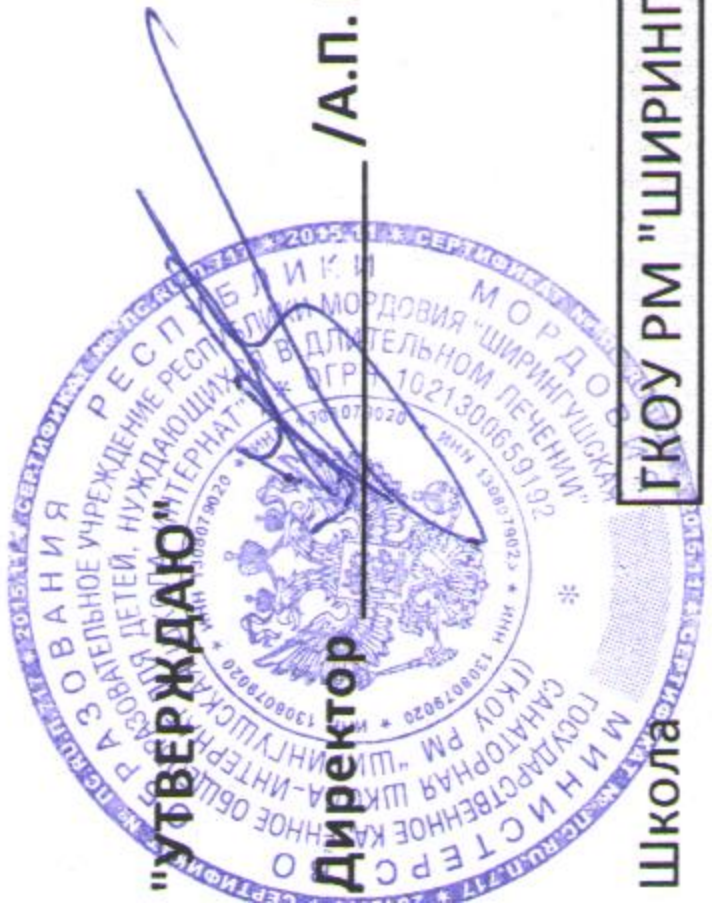
Отд./корп

День

25.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба	220	24,5	215,0000	9,8000	9,2000	48,2000
	гор.напиток	397	какао	200	9	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								
	булочное	60	ватрушка с повидлом	80	17,5	248,0000	9,9000	8,5000	33,0000
	кисломол.		снежок	200	20	168,0000	5,6000	6,4000	22,0000
	закуска	20	салат из свежей капусты	100	17	70,0000	4,5000	4,8000	15,5000
Обед	1 блюдо	5	суп крестьянский со сметаной	260	39,5	59,4000	5,7000	5,3000	5,6000
	2 блюдо	27	плов	180	38,7	321,3000	9,4000	13,1000	32,9000
	гарнир								
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное		сухари	70	14,5	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	гор.блюдо	23	суп лапша из кур	200	32,4	58,0000	4,8000	1,6000	6,0000
Ужин	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	10	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	напиток	32	кисель	200	7,5	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





Воскресенье (первая неделя)

Школа

Отд./корп

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

День

26.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша рисовая	220	25	208,0000	11,5000	6,2000	32,0000
	гор.напиток	30	чай с молоком	200	9	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	фрукты		апельсин	200	30	75,0000	1,8000	0,4000	16,2000
	булочное		хлеб с яйцом	100	14	154,8000	8,1800	16,7000	13,6200
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Обед	закуска	39	салат из красной свеклы	100	16,4	69,7000	1,8000	2,4000	10,5000
	1 блюдо	7	суп по домашнему	250	39,5	108,5000	2,3000	9,0000	11,3000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	90	27,4	126,3000	11,4000	6,1000	2,4000
	гарнир	4	гречка отварная	180	9,9	145,6000	5,2000	5,6000	34,0000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	8	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	185	оладьи	60	16,5	120,7000	4,4000	5,3000	14,7000
Полдник	конд.изд.		конфеты	50	12,5	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
	кисломол.		ряженка	200	21	116,0000	6,0000	6,4000	8,4000
	гор.блюдо	35	котлета мясная	90	29,2	119,2000	10,8000	10,8000	8,1000
	гарнир	359	макароны отварные	200	11,6	224,0000	3,5000	0,4000	23,2000
Ужин	напиток	397	какао	200	9	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





Директор /А.П. Капкуров/

Понедельник (вторая неделя)

Школа

ГБОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

27.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	200	24,30	171,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	10,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	32	кисель	200	7,50	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	12,00	231,6000	5,5000	4,9000	40,8000
	кисломол.		йогурт	200	30,00	240,0000	4,6000	10,2000	31,2000
	закуска		зеленый горошек	60	13,00	3,8000	2,1000	0,0000	6,5000
	1 блюдо	148	борщ со сметаной	260	47,80	127,8000	6,5000	12,3000	12,5000
	2 блюдо	285	биточки рыбные	90	28,20	151,3000	7,3000	6,6000	14,5000
Обед	гарнир	362	картофельное пюре	180	18,90	167,1000	3,8000	5,3000	15,3000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	7,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	9	хлеб с творожной массой	100	12,30	232,6000	6,6800	17,4000	29,1200
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Полдник	гор.блюдо	317	тефтели мясные	90	29,80	142,7000	8,8000	8,1000	9,1000
	гарнир	4	гречка отварная	200	9,90	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	напиток	397	какао	200	9,00	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
Ужин	гор.блюдо	317	тефтели мясные	90	29,80	142,7000	8,8000	8,1000	9,1000
	гарнир	4	гречка отварная	200	9,90	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	напиток	397	какао	200	9,00	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





/А.П. Капуров/

Директор

Вторник (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

28.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	220	24,50	215,6000	10,2000	8,0000	37,0000
	гор.напиток	397	какао	200	9,00	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	18,50	204,0000	7,2000	6,0000	30,4000
	напиток	30	чай	200	7,60	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	закуска	19	винегрет	100	19,80	130,1000	1,7000	6,3000	8,2000
Обед	1 блюдо	3	суп рассольник со сметаной	260	41,50	110,7500	4,0000	1,0000	17,0000
	2 блюдо	35	котлета мясная	90	29,20	79,2000	6,8000	8,8000	8,1000
	гарнир	34	гороховое пюре	180	10,70	130,6000	6,7000	8,6000	21,8000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	7,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное		печенье	60	12,00	359,0000	25,0000	21,3000	7,0000
	напиток		сок	200	12,00	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
	гор.блюдо	10	колбаса отварная	40	14,00	106,0000	4,0000	10,0000	0,0000
	гарнир	355	рис отварной	200	12,10	232,0000	4,4000	1,0000	49,8000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	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





/А.П. Капуров/

Среда (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

29.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша пшенная	200	23,80	173,0000	4,2000	1,2000	38,3000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	10,00	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,50	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	фрукты		яблоко	200	18,00	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
	булочное	28	творожная запеканка	80	15,40	131,7000	6,7000	4,4000	30,9000
Обед	напиток	32	кисель	200	7,50	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	закуска		икра кабачковая	100	14,00	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000
	1 блюдо	8	суп вермишелевый с колбасой	250	39,50	149,5000	4,5000	7,1500	11,0000
	2 блюдо	36	макароны с сыром	180	27,70	210,1000	13,0000	11,2000	41,6000
	гарнир								
Полдник	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	7,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	60	пирожок с повидлом	80	17,00	238,4000	4,4000	4,2000	46,2000
Ужин	напиток	30	чай	200	7,60	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	гор.блюдо	26	жаркое по домашнему	220	40,50	371,0000	35,6000	30,4000	34,5000
	гарнир								
	напиток	397	какао	200	9,00	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	





Четверг (вторая неделя)

30.01.2025

День

Отд./корп

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	255	каша дружба	220	24,50	215,0000	9,8000	9,2000	48,2000
	гор.напиток	397	какао	200	9,00	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	15,40	216,3000	2,5000	0,8000	51,1000
	кисломол.		кефир	200	19,00	74,0000	6,0000	2,0000	8,0000
	закуска								
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	250	40,40	60,0000	4,3000	2,7000	21,8000
Обед	2 блюдо		сельдь-соленая с луком	90	25,10	253,0000	12,2000	12,0000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	180	18,90	137,1000	3,8000	9,2000	32,3000
	гор.напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	7,00	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное	184	плюшка	60	16,00	224,8000	4,0000	9,0000	33,3000
	напиток		сок	200	12,00	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Ужин	гор.блюдо	38	лапшевник с сыром	200	36,70	162,2000	8,6000	7,4000	14,4000
	гарнир								
	напиток	30	чай с молоком	200	9,00	105,8000	1,8000	1,6000	22,6000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8,00	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
закуска	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





Директор /А.П. Капкуров/

Пятница (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

31.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша рисовая	220	25	224,0000	11,5000	6,2000	32,0000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	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	184	булочка домашняя	60	15	228,2000	4,3700	7,0700	36,0800
	напиток	30	Чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Обед	закуска	22	салат картофельный с растительным маслом	100	15,5	127,4000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	7	суп по домашнему	250	39,5	108,5000	7,5700	6,4000	19,5000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	180	37,4	214,2000	10,7000	13,2000	12,4000
	гарнир								
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное		Сухари	70	14,5	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	гор.напиток	397	Какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	23,5	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	4	гречка отварная	200	9,9	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	напиток	32	кисель	200	7,5	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		кукуруза консервированная	60	13,5	40,0000	1,2000	0,5000	7,7000









/А.П. Капкуров/

Воскресенье (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

02.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	110	омлет с колбасой	220	36	218,0000	9,8000	6,2000	35,6000
	гор.напиток	397	какао	200	9	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
	булочное		вафли	70	16,5	210,9000	5,5000	6,5000	34,9000
Завтрак 2	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	закуска	19	винегрет	100	19,8	88,0000	3,8000	2,9000	6,1000
	1 блюдо	6	суп гороховый	250	39,8	83,0000	5,1000	11,8000	22,3000
Обед	2 блюдо	35	котлета мясная	90	29,2	113,2000	8,8000	8,8000	8,1000
	гарнир	4	гречка отварная	180	9,9	166,0000	3,2000	2,6000	22,6000
	гор.напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	185	сырники	80	20,6	168,0000	8,8000	8,8000	13,6000
Полдник	конд.изд.		конфеты	50	12,5	121,0000	2,2000	7,7000	76,0000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	гор.блюдо	15	гуляш из кур	90	27,4	101,3000	15,4000	3,0000	2,4000
	гарнир	355	рис отварной	200	12,1	232,0000	4,4000	1,0000	49,8000
	гор.напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
Ужин	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





Понедельник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

03.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	24,3	222,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	гор.напиток	433	Кофейный напиток	200	8,5	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
	фрукты		мандарин	180	38	33,0000	0,8000	0,2000	7,5000
Завтрак 2	булочное		печенье	60	12	359,0000	25,0000	21,3000	7,0000
	напиток	32	Кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	закуска	39	салат из красной свеклы	100	16,4	69,7000	1,6000	2,4000	10,5000
	1 блюдо	50	щи со сметаной	260	45,8	86,6000	2,4000	5,9000	8,8000
	2 блюдо	35	котлета мясная	90	29,2	168,2000	8,8000	11,2000	8,1000
Обед	гарнир	4	гречка отварная	180	9,9	125,6000	6,5000	4,0000	32,2000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	28	Творожная запеканка	80	15,4	131,7000	6,7000	4,4000	30,9000
	напиток	30	Чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Полдник	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	23,5	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	359	макаронны отварные	200	11,6	224,0000	3,5000	0,4000	23,2000
	напиток	397	какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
Ужин	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





/А.П. Капкуров/

Вторник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День 04.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	Суп лапша молочная	220	24,5	215,6000	10,2000	8,0000	37,0000
	гор.напиток	397	Какао	200	9	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	16	224,8000	4,0000	9,0000	33,3000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
	закуска	20	салат из свежей капусты	100	17	47,0000	2,1000	1,3000	11,6000
	1 блюдо	119	суп рыбный	250	38,6	72,5000	4,0000	2,5000	8,3000
Обед	2 блюдо	26	жаркое по домашнему	180	40,5	331,0000	13,7000	19,8000	28,3000
	гарнир								
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
Полдник	булочное	9	Хлеб с повидлом	60	9	227,7000	3,1000	0,5000	54,1000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	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	4	гречка отварная	200	9,9	208,0000	8,0000	4,0000	38,0000
	напиток	32	кисель	200	7,5	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