

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Понедельник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

25.12.2023

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. Капуров/

Вторник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

26.12.2023

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

ТВЕРЖДАЮ"

директор _____ /А.П. Капуров/

Среда (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп _____

День

27.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша пшенная	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


 /А.П. Капкуров/

Четверг (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	Каша гречневая молочная	220	17,3	211,0000	10,6000	5,2000	40,0000
	гор.блюдо								
	гор.напиток	397	Какао	200	8,3	118,6000	2,9000	1,5000	17,5000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	фрукты								
	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000
Завтрак 2	булочное	60	Пирожок с повидлом	80	12,7	125,2000	9,2000	5,3000	34,5000
	напиток	433	Кофейный напиток	200	4,8	152,0000	6,0000	2,5000	26,2300
Обед	закуска	22	Салат картофельный с растительным маслом	100	8,4	117,9000	3,2000	3,0000	12,8000
	1 блюдо	54	Суп с клецками	300	32,3	103,6000	6,6000	8,1000	10,2000
	2 блюдо	170	Овощи тушеные	200	29,8	124,3000	4,3000	7,2000	17,3000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	6,5	65,2000	0,2000		15,0000
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	259,0000	5,2000	0,9000	23,0000
Полдник	конд.изд.		Вафли	60	9,6	185,0000	3,4000	9,3000	32,8000
	напиток	30	Чай	200	4,5	60,0000	0,1000		15,0000
Ужин	гор.блюдо	10	Колбаса отварная	50	11,8	98,0000	6,4000	6,1000	2,7000
	гарнир	359	Макароны отварные	200	6,4	198,0000	3,9000	3,2000	26,1000
	напиток	32	Кисель	200	5,8	22,0000	0,1000		12,0000
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
	кисломол.		масло сливочное	10	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Пятница (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День 29.12.2023

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	3,6	66,1000	0,0800	7,2500	0,1000

УТВЕРЖДАЮ"

Директор _____ /А.П. Капкуров/

Суббота (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

30.12.2023

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