

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

26.05.2025

Понедельник (первая неделя)

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша геркулесовая молочная	200	24,6	178,1400	7,6800	4,8300	43,1300
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		печенье	60	12	359,0000	25,0000	21,3000	7,0000
	напиток		сок	200	16	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
	закуска	39	салат из красной свеклы	100	16,4	69,7000	1,6000	2,4000	10,5000
Обед	1 блюдо	50	щи со сметаной	260	46,9	86,6000	2,4000	5,9000	8,8000
	2 блюдо	35	котлета мясная	90	30,1	169,2000	8,8000	11,2000	8,1000
	гарнир	4	гречка отварная	180	9,9	175,6000	6,5000	4,0000	32,2000
	напиток	21	компот из с/ф	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	28	творожная запеканка	100	16,4	239,6000	8,4000	6,8000	38,6000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	24,5	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	359	макаронны отварные	200	12,6	224,0000	3,5000	0,4000	23,2000
	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
закуска			икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Вторник (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШЧИРИНГУН" ШКОЛА-ИНТЕРНАТ

Отд./корп

День

27.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	220	25,5	218,2000	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		апельсин	200	30	43,0000	0,9000	0,2000	8,1000
	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		огурец конц.	100	11	16,0000	2,1000	0,0000	1,3000
Обед	1 блюдо	113	суп рыбный	250	39,6	122,5000	4,0000	3,8000	18,3000
	2 блюдо	26	жаркое по домашнему	180	42,5	351,0000	13,7000	19,8000	28,6000
	гарнир								
	напиток	21	компот из с/ф	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		хлеб пшеничный	40	4	104,8000	3,0800	12,0000	12,9200
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
Ужин	гор.блюдо	10	Сосиска отварная	80	24	210,4000	7,7000	18,4000	3,4000
	гарнир	1	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Школа

Отд./корп

ГКОУ РМ "ШИРИНГУМ" Я школа-интернат"

Среда (первая неделя)

День 28.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша пшенная	200	24,8	178,0000	4,2000	1,2000	38,3000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное		пряник	70	15	216,3000	2,5000	0,8000	5,1000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Обед	закуска	10	винегрет	100	19,8	88,0000	3,8000	2,9000	6,1000
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	250	42,4	95,0000	4,3000	12,3000	5,8000
	2 блюдо	285	биточки рыбные	90	29,8	136,3000	7,3000	7,6000	10,5000
	гарнир	355	рис отварной	180	13,4	170,8000	4,0000	0,9000	31,8000
	напиток	21	компот из с/ф	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	42	пирожок с картошкой	100	19,5	229,0000	5,2000	7,0000	36,0000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	27	суп лапша из кур	220	33,5	58,0000	4,8000	1,6000	6,0000
	гарнир								
	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Четверг (первая неделя)

29.05.2025

День

Отд./корп

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	200	25,5	171,0000	9,3000	7,0000	43,4000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	гор.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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	9	хлеб с колбасой	80	19,1	210,8000	7,0800	22,0000	12,9200
	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	41,7	165,1000	5,1000	14,8000	22,3000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	90	28,5	103,1000	10,4000	3,0000	2,4000
	гарнир	359	макароны отварные	180	12,6	224,0000	3,5000	0,4000	23,2000
	напиток	21	компот из с/ф	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	16,3	210,9000	5,5000	6,5000	34,9000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2000	3,1200	1,6600	14,1800
Полдник	фрукты		яблоко	200	24	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
	гор.блюдо	35	котлета мясная	90	30,1	168,2000	8,8000	11,2000	8,1000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	19,8	163,1000	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
Ужин	кисломол.		масло сливочное	10	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800

УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкоров/



Пятница (первая неделя)

Школа

Отд./корп

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

День

30.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	24	каша гречневая молочная	200	24,9	178,0000	7,9000	4,8000	38,8000
	гор.блюдо	150	яйцо отварное	60	9	50,0000	5,1000	4,7000	0,7000
	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	булочное	58	сосиска в тесте	120	26	321,6000	12,0000	19,0000	25,8000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Обед	закуска	22	салат картофельный с растительным маслом	100	16	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	54	суп с клецками	250	42,3	179,0000	10,8800	6,9500	13,9800
	2 блюдо	170	овощи тушеные	180	37	178,7000	5,7000	10,4000	17,6000
	гарнир								
	напиток		сок	200	16	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
Полдник	хлеб черн.		хлеб ржаной	100	7	180,0000	5,0000	1,0000	45,7000
	булочное	28	творожная запеканка	100	16,4	239,6000	8,4000	6,8000	38,6000
	кисломол.		снежок	200	22	168,0000	5,6000	6,4000	22,0000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	90	24,5	107,9000	7,9000	5,1000	7,2000
	гарнир	355	рис отварной	200	15,1	116,0000	2,2000	0,5000	24,9000
	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкоров/

Суббота (первая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

31.05.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	каша дружба	220	25,5	218,1000	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
Завтрак 2	фрукты		апельсин	200	30	43,0000	0,9000	0,2000	8,1000
	булочное		сухари	70	14,8	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	напиток	433	кофейный напиток	200	8,5	93,2600	3,1200	1,6600	14,1800
	закуска		огурец конс.	100	11	16,0000	2,8000	0,0000	1,3000
Обед	1 блюдо	5	суп крестьянский со сметаной	260	41,2	147,9000	7,4000	9,3000	19,8000
	2 блюдо	27	плов	180	39,9	321,3000	9,4000	13,9000	32,9000
	гарнир								
	напиток	21	компот из с/ф	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	60	ватрушка с повидлом	100	18	224,0000	3,7000	10,3000	27,4000
	кисломол.		ряженка	200	18	116,0000	6,0000	6,4000	8,4000
	гор.блюдо	40	запеканка картофельная с фар	200	40,2	296,0000	18,0000	16,0000	20,0000
Ужин	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	6	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	закуска		икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000