



Среда (первая неделя)

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

19.02.2025

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша пшениная	220	24,8	176,0000	5,0000	1,9000	39,2000
	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	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	15,4	216,3000	2,5000	0,8000	51,1000
	напиток	32	кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Обед	закуска	19	винегрет	100	19,8	88,0000	3,8000	2,9000	6,1000
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	300	42,4	64,0000	5,1000	12,7000	6,9000
	2 блюдо	285	биточки рыбные	100	29,2	146,2000	8,1000	8,4000	11,1000
	гарнир	355	Рис отварной	200	13,2	172,0000	4,4000	1,0000	32,3000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб чёрн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	48	пирожок с картошкой	100	19,5	213,1000	5,0000	8,3000	29,5000
	напиток	30	чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	15	Гуляш из кур	100	28,4	103,0000	16,8000	3,9000	3,2000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	20	165,2000	5,1000	10,2000	18,1000
	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/

Четверг (первая неделя)

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

День 20.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	28	творожная запеканка	220	26,5	170,4000	8,9000	5,7000	39,4000
	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
Завтрак 2	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	фрукты		яблоко	200	18	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
	булочное	9	хлеб с колбасой	90	18	210,8000	8,0800	24,5000	12,9200
	напиток	30	Чай	200	7,6	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Обед	закуска	72	салат овощной	100	17	61,0000	1,3000	5,3000	4,2000
	1 блюдо	6	суп гороховый	300	41,8	85,0000	6,0000	15,6000	23,0000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	100	28,4	82,6000	11,1000	4,1000	3,2000
	гарнир	359	макароны отварные	200	12,6	226,0000	3,9000	0,6000	24,1000
Полдник	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	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	220	40	304,8000	19,8000	17,6000	21,9000
	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	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
закуска		икра кабачковая	100	14	90,8000	1,6000	6,3000	7,4000	





Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капуров/

Пятница (первая неделя)

Школа \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_

День 21.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	150	каша гречневая молочная	220	24,9	174,0000	8,5000	5,7000	39,8000
	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	14,1800
	хлеб		хлеб пшеничный	80	8	75,0000	3,0000	0,3000	15,3000
Завтрак 2	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0600
	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	закуска	22	салат картофельный с растительным маслом	100	15,5	127,9000	2,5000	6,6000	15,5000
	1 блюдо	54	суп с клецками	300	42,3	138,7000	11,2000	7,4000	16,7000
	2 блюдо	170	овощи тушеные	200	36	180,4000	6,1000	11,0000	19,6000
	гарнир								
	напиток		сок	200	12	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	9	хлеб с сыром	60	9	98,5800	3,2300	0,7000	19,7400
	напиток	32	Кисель	200	7,5	100,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	24,5	108,0000	8,7000	5,9000	8,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	220	20	179,7000	4,6000	10,1000	18,7000
	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/

Суббота (первая неделя)

Школа

Отд./корп

День

22.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	Каша дружба	240	25,5	219,0000	10,6000	9,8000	48,9000
	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
Обед	закуска	20	салат из свежей капусты	100	17	70,0000	15,5000	4,5000	4,8000
	1 блюдо	5	суп крестьянский со сметаной	310	41,5	61,3000	6,1000	5,9000	6,3000
	2 блюдо	27	плов	200	39,7	325,2000	9,9000	13,4000	33,3000
	гарнир								
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	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
Ужин	гор.блюдо	23	суп лапша из кур	220	33,4	63,8000	5,3000	1,8000	6,6000
	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





"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

/А.П. Капкуров/

Воскресенье (первая неделя)

Школа

Отд./корп

День 23.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша рисовая	240	26	215,4000	12,5000	6,8000	35,2000
	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	300	41,5	110,1000	2,7000	9,3000	11,6000
	2 блюдо	15	гуляш из кур	100	28,4	127,3000	12,8000	6,5000	2,9000
	гарнир	4	гречка отварная	200	11	146,7000	5,9000	6,0000	34,3000
	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	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
Ужин	гор.блюдо	35	котлета мясная	100	31,2	124,0000	10,8000	10,8000	8,1000
	гарнир	359	макароны отварные	220	12,6	230,0000	4,1000	0,8000	28,9000
	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 \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_ 24.02. 2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша манная	220	25,30	183,0000	10,4000	8,0000	43,4000
	гор.блюдо	150	яйцо отв.	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
Завтрак 2	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	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
Обед	1 блюдо	148	борщ со сметаной	310	50,00	130,7000	7,2000	13,0000	13,2000
	2 блюдо	285	биточки рыбные	100	29,20	153,5000	8,0000	6,9000	14,8000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	20,00	170,0000	4,4000	5,8000	15,6000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
Полдник	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	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
Ужин	гор.блюдо	317	тефтели мясные	100	30,50	158,5000	9,8000	9,0000	10,1000
	гарнир	4	гречка отварная	220	11,00	218,8000	8,8000	4,4000	41,8000
	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	





Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капуров/

Вторник (вторая неделя)

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

День 25.02. 2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	133	суп лапша молочная	240	25,50	218,6000	11,2000	9,0000	38,0000
	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	310	42,50	119,8000	5,1000	1,4000	18,2000
	2 блюдо	35	котлета мясная	100	31,20	84,1000	7,3000	9,2000	9,4000
	гарнир	34	гороховое пюре	200	12,00	141,2000	7,2000	9,0000	23,1000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	булочное		печенье	60	12,00	359,0000	25,0000	21,3000	7,0000
Полдник	напиток		сок	200	12,00	48,0000	0,0000	0,0000	11,5000
	гор.блюдо	10	колбаса отварная	50	15,00	122,5000	5,0000	12,5000	0,0000
Ужин	гарнир	355	рис отварной	220	13,20	255,2000	4,8000	1,1000	54,8000
	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





Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капкуров/

Среда (вторая неделя)

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

День \_\_\_\_\_ 26.02. 2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	каша пшеничная	220	24,80	178,0000	5,2000	2,2000	39,3000
	гор.блюдо	150	яйцо отварная	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
Завтрак 2	кисломол.		масло сливочное	10	4,00	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
	фрукты		яблоко	200	18,00	94,0000	0,8000	0,8000	19,6000
Обед	булочное	28	творожная запеканка	80	15,40	131,7000	6,7000	4,4000	30,9000
	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	300	41,50	153,2000	5,1000	8,0600	11,9000
	2 блюдо	36	макароны с сыром	200	29,00	213,0000	13,7000	12,3000	42,2000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
Полдник	булочное	60	пирожок с повидлом	80	17,00	238,4000	4,4000	4,2000	46,2000
	напиток	30	чай	200	7,60	83,4000	0,4000	0,1000	21,6000
Ужин	гор.блюдо	26	жаркое по домашнему	240	42,00	380,4000	40,5000	34,5000	39,3000
	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





Директор \_\_\_\_\_ /А.П. Капкуров/

Четверг (вторая неделя)

Школа

ГКОУ РМ "ШИРИНГУШСКАЯ школа-интернат"

Отд./корп

День

27.02. 2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	225	каша Дружба	240	25,50	219,0000	10,6000	9,9000	49,1000
	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
Обед	закуска								
	1 блюдо	52	суп с фрикадельками	300	42,40	65,0000	5,1000	3,9000	22,3000
	2 блюдо		сельдь соленая с луком	100	26,00	260,0000	14,0000	13,4000	0,0000
	гарнир	362	картофельное пюре	200	20,00	142,1000	4,2000	10,1000	32,7000
	напиток	21	компот из с/ф	200	7,50	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		хлеб ржаной	120	8,00	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
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	220	37,50	202,7500	10,9000	9,2500	18,0000
	гор.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
	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 \_\_\_\_\_ Отд./корп \_\_\_\_\_

День \_\_\_\_\_ 28.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	31	Каша рисовая	240	26	235,1000	12,5000	6,8000	33,2000
	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	300	41,5	109,5000	8,6000	7,2000	20,3000
	2 блюдо	94	ленивые голубцы	200	39	216,3000	12,1000	14,1000	13,4000
	гарнир								
Полдник	напиток	21	Компот из сухофруктов	200	7,5	40,0000	0,0000	0,0000	10,0000
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	120	8	180,0000	5,2000	1,2000	45,9000
	булочное		Сухари	70	14,5	231,0000	4,9000	6,3000	37,8000
	напиток	397	Какао	200	9	102,8000	2,9000	1,5000	17,2000
Ужин	гор.блюдо	17	рыба тушеная с луком	100	24,5	110,0000	8,3000	5,9000	8,0000
	гарнир	4	гречка отварная	220	11	228,8000	8,8000	4,4000	41,8000
	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
закуска	кисломол.		масло сливочное	10	4	74,1000	0,0600	8,2500	0,0800
			кукуруза консервированная	100	13,5	40,0000	1,2000	0,5000	7,7000