

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

03.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	311-2004	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	200	21,16	198,4	6,4	7,2	27
			сливочным						
	гор. напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,17	90,9	2,3	2,5	14,8
			Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2	фрукты	564-2013	Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	16,34	38,7	1,8	1,5	4,5
			Булочка	100	25,23	249,4	3,8	7,8	41
		458-2006	Фрукты	130	22,68	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондитерское изделия (чоко-пай)	30	9,00	132	1,2	4,8	21,1
Обед		17-2013	Овощи по сезону	80	18,16	47,1	0,6	4,1	2
			Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	18,86	158,1	7,3	6,1	18,5
			Рагу из мяса	250	75,27	361,5	15,8	20,7	28
			Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
			Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2
			Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

05.03.2023

Утвержаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /З.Х. Юмадиева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	20,28	203	7,5	7,7	26
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	4,23	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	39,61	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			Йогурт молочный	125	16,34	38,7	1,8	1,5	4,5
		001-2004	бутерброд с маслом с сыром	5/20/15	23,12	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,80	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассолыник с мясом	10/250/5	30,00	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	33,77	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	15,82	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.	458-2006	Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2
			Фрукты	150	22,53	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

День

06.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	45,98	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,65	210,2	3,8	3,4	41,1
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	98,4	0,7	0	23,9
		518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
	Фрукты	458-2006	Фрукты	150	27,46	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	18,16	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	28,26	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	72,25	399,5	15,4	15,9	48,7
Обед									
	Сладкое	685-2004	Кондитер.изделие в ассортименте	30	8,87	173	8	8,7	15,7
	Хлеб бел.		Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15
			Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./кorp

День

10.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /З.Х.Юмадеева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	512-2004	Рис припущенный	180	10,69	196,6	4,4	4,3	35
	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур	100	40,87	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	11,39	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	25,78	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитер.изделие в ассортименте (пряники)	30	14,85	173	8,7	15,7	8
Завтрак 2									
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	18,16	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,91	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	51,07	237,7	14,1	14,5	12,5
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	13,33	173,4	0,2	5,4	29,2
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.	458-2006	Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	0,2	0,6	16,1
		Фрукты	150	22,45	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

11.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х.Юмадеева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	61,43	352,9	15,7	17,9	32,3
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитерское изделие (чоко-пай)	30	9,00	132	1,2	4,8	21,1
		458-2006	Фрукты	100	20,36	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	6,55	173	0,8	8,7	15,7
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,80	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	23,09	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,73	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив. маслом	180	8,61	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	18,01	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	14,30	27,7	0,4	0,5	5,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

12.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	63,03	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200/20/10	6,78	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	0,1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	14,95	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2		17-2013	Овощи по сезону	100	18,82	61,45	0,2	1,42	0,82
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	18,15	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	24,35	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	62,22	352,9	15,7	17,9	32,3
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	8,72	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	16,72	37,9	0,2	0,3	8,6



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Одл./корп

День

13.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадева/

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	50,41	236,2	10,1	14,2	17
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,23	98,4	0,7	0	23,9
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	6,86	210,2	3,8	3,4	41,1
		22-2013	Овощи по сезону	100	10,89	63,9	1	5,1	3,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	16,33	38,7	1,8	1,5	4,5
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	12,86	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	18,82	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	29,16	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	34,44	158,3	9,3	8,3	41,1
	гарнир	208-2004	Картофель толченый по деревенски	180	17,88	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	200/20/10	4,08	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	25,78	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

14.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	27,56	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,17	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	12,29	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	29,33	37,9	0,2	0,3	8,6
		560-2013	Булочка "Нежная"	80	25,23	214	6	8,9	27,5
Завтрак 2									
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	16,23	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	124-2004	Ци мясной, со сметаной	10/250/10	20,53	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	63,71	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	12,87	37,9	0,2	0,3	8,6
	сладкое	505-2013	Кисель	200	6,32	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,1
			кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	30	10,5	173	8	8,7	15,7

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

17.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /З.Х.Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	41,02	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток		Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	6,86	210,2	3,8	3,4	41,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
		17-2013	Овощи по сезону	60	17,44	61,45	0,1	7,1	4,2
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	23,01	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	Овощи по сезону	100	18,16	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	18,85	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	75,28	361,5	15,8	20,7	28
	сладкое	518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

18.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	29,24	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	77	0,5	0	18,8
	гарнир	510-2004	Каша гречневая вязкая	150	9,45	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	20,36	37,9	0,2	0,3	8,6
		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	22,24	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2			кондитер.изделие в ассортименте(пирожки)	50	16,05	185	5,5	4,8	30
Обед	закюска	22-2013	Овощи по сезону	100	22,46	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	17,96	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	13,94	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,65	210,2	3,8	3,4	41,1
	Сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	11,39	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2
	458-2006	Фрукты	130	37,70	86,5	0,6	0,5	19,9	
			кондитерские изделия в ассортименте(вафли)	60	18,06	157,7	1,8	2,50	32

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День

19.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	21,01	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор. напиток	642-1996	Какао на молоке	200	11,39	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,08	63,9	1	5,1	3,5
		458-2006	Фрукты	130	37,7	63	0,4	0,4	14,4
Завтрак 2			Кондитерское изделия (чоко-пай)	30	20,40	132	1,2	4,8	21,1
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,80	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	29,97	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	32,37	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	15,82	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	23,96	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

20.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	25,77	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	6,85	210,2	3,8	3,4	41,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	16,34	38,7	1,8	1,5	4,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	34,00	89	0,3	0,2	21,5
		458-2006	Фрукты	150	20,62	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	22,07	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	28,04	151,5	4,9	5,9	45126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	72,26	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	5,17	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

21.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
*Ирина Ю. Юмадева*  
 /И.Ю. Юмадева/

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	19,42	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,17	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб	003-2004	бутерброд с сыром	20/15	17,99	5,3	3,7	7,2	83,3
		71-2004	винегрет овощной	100	20,00	110,5	1,5	5	14,9
		458-2006	Фрукты	150	37,00	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,8	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Сул-лапша Домашняя с курицей	250	16,29	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	24,72	248,5	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,69	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое	690-2004	кофейный напиток с молоком	200	9,17	90,9	2,3	2,5	14,8
			хлеб бел.	40	8,24	77,8	2,00	0,6	16,1
			Фрукты	150	25,78	37,9	0,2	0,3	8,6
			кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	21,71	27,7	0,4	0,5	5,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

24.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /С.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир								
	гор.блюдо	6,8-2011	Рагу из кур	200	37,47	308,4	14,5	20	17,6
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	11,39	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	150	26,11	37,9	0,2	0,3	8,6
	хлеб	564-2013	Хлеб пшеничный Булочка Домашняя	20 100	4,12 28,61	38,9 249,4	1 3,8	0,3 7,8	8,1 41
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овоши по сезону	100	21,80	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	17,25	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновский	100	50,50	237,7	14,1	14,5	12,7
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	11,28	173,4	2	5,4	29,2
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,24	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	23,09	37,9	0,2	0,3	8,6



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./кorp

День

25.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадьева/

Прим пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	31,6	245,1	18,5	18,7	0,7
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	12,96	196	4,4	4,3	35
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,23	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1,00	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	16,34	38,7	1,8	1,5	4,5
Завтрак 2		458-2006	Бутерброд с маслом и с сыром	5/20/15	22,24	126	6,1	7,8	7,9
			Фрукты	150	14,21	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,8	63,9	1,00	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	23,03	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,52	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макароньы отварные со слив.маслом	180	8,65	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2,00	0,6	16,1
			Кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	13,24	27,7	0,4	0,5	5,4
		Фрукты	150	19,30	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

26.04.2023

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /В.И. Юмадеева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Котлеты "Школьные"	120	11,07	209,9	14,1	10,3	15,2
	гор.напиток	692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,17	123,49	2,67	4,2	23,63
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,61	210,2	3,8	3,4	41,1
		458-2006	Фрукты	150	20,36	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кисель	200	34,00	89	0,3	0,2	21,5
Завтрак 2			Кондит изделия (Конфеты)	40	20,37	175	6,2	2,8	31,2
			Фрукты						
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,80	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	24,28	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	60,69	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	Сладкое	690-004	Кофейный напиток с молоком	200	8,72	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,1
	458-2006	Фрукты	150	14,67	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

27.04.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	55,78	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао на молоке	200	11,39	127,2	3,4	3,2	21,2
			хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	0,1	0,3	8,1
	гарнир	508-2006	каша гречневая рассыпчатая	180	19,94	285,9	3,7	7,9	50
Завтрак 2		458-2006	фрукты	150	16,47	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	овощи по сезону	100	18,16	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом ,со сметаной	250/10/5	25,16	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюда	341-2013	рыба запеченная со сметаной и сыром	100	34,57	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	208-2013	картофель толченый по деревенски	180	17,88	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	чай слимоном и апельсинном "Цитрусовый заряд"	200/20/10	4,08	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	8,24	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	фрукты	150	30,31	37,9	0,2	0,3	8,6


Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День

28.04.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 /З.Х.Юмадева/

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	печень говяжья по строга-новски	120	38,72	190,9	14,3	12,9	4,4		
			Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02		
			1:3	бутерброд с маслом с сыром	20;5;10	23,12	112,4	5,8	6,4	7,9	
Завтрак 2	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	15,82	146,6	3,3	4,4	23,5		
			хлеб пшеничный	20	4,12	38,9	0,1	0,3	8,1		
			458-2006	фрукты	100	10,67	25	0,1	0,2	5,7	
Обед		71-2004	винегрет овощной	100	16,21	110,5	1,5	0,5	14,9		
			1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты	250/10/5	17,39	129,7	5,8	6,5	12
			2 блюдо	370-2013	плов из мяса	250	63,77	399,5	15,4	13,7	36,5
				505-2013	кисель	200	9,89	89	0,3	0,2	21,5
			сладкое		кондит.изделие(вафли)	30	10,15	173	8	8,7	15,7
			хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	8,12	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	фрукты	150	12,87	37,9	0,2	0,3	8,6		