

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

01.09.2023

Утверждаю:

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Н.Т. Нигматуллина

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|-------------|----------|--|--|---------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|------|
| Завтрак | гор.блюдо | 311-2004 | Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным | 200 | 20,12 | 198,4 | 6,4 | 7,2 | 27 | |
| | | 690-2004 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,21 | 90,9 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | |
| | гор.напиток | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,04 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 | |
| | | | | Йогурт продукт в индивидуальной упаковке | 125 | 11,81 | 38,7 | 1,8 | 1,5 | 4,5 |
| | | | | Булочка | 100 | 24,27 | 249,4 | 3,8 | 7,8 | 41 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 130 | 29,25 | 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 | 8,15 | 47,1 | 0,6 | 4,1 | 2 | |
| | | | | 147-2013 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 10/250 | 20,05 | 158,1 | 7,3 | 6,1 |
| | Сладкое | 518-2013 | Сок | 250 | 84,05 | 361,5 | 15,8 | 20,7 | 28 | |
| | | | | 2 | 15,25 | 89,6 | 0,4 | 0 | 22 | |
| | | | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,08 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | | Чай с сахаром | 200 | 2,82 | 60,8 | 0,2 | 0 | 15 | |

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Н.Т. Нигматуллина/

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

04.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № реч. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------------|-----------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 370-2013 | Плов из мяса | 200 | 399,5 | 15,4 | 15,9 | 48,7 |
| | гор.напиток | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,04 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | | Сок | 200 | 15,25 | 0,4 | 0 | 22 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 28,69 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | 22-2013 | Овощи по сезону | 100 | 12,91 | 0,1 | 5,1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 124-2004 | Щи мясной, со сметаной | 250/10/5 | 18,82 | 5,8 | 6,5 | 12 |
| | 2 блюдо | 59-2006 | Котлеты школьные | 120 | 35,38 | 14,1 | 10,3 | 15,2 |
| | гарнир | 516-2004 | Макаронны отварные | 180 | 8,67 | 3,8 | 3,4 | 41,1 |
| | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 11,51 | 3,4 | 3,2 | 21,2 | |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,08 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 130 | 28,69 | 0,6 | 0,5 | 19,9 |
| | | | Кондит.изделие ассортименте | 60 | 14,34 | 1,8 | 2,5 | 32 |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

05.09.2023

Утвержаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Н.Т. Нипматуллина



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 311-2004 | Каша из овсянки "Геркулес" | 200 | 20,93 | 203 | 7,5 | 7,7 | 26 |
| | гор. напиток | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 11,51 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,04 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 458-2006 | Фрукты в ассортименте | 150 | 36,75 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | | Йогурт молочный | 125 | 11,81 | 38,7 | 1,8 | 1,5 | 4,5 |
| | | 001-2004 | бургерборд с маслом с сыром | 5/20/15 | 22,66 | 126 | 6,1 | 7,8 | 7,9 |
| Обед | закуска | 17-2013 | Овощи по сезону | 100 | 12,25 | 58,7 | 0,7 | 5,1 | 2,50 |
| | 1 блюдо | 132-2004 | Рассольник с мясом | 10/250/5 | 30,24 | 143,5 | 7,2 | 5,9 | 15,4 |
| | 2 блюдо | 494-2004 | Бедро кур. запеченная с соусом | 100 | 36,83 | 203,5 | 16,2 | 15,1 | 0,7 |
| | гарнир | 520-2004 | Пюре картофельное | 180 | 16,64 | 175,5 | 3,9 | 5,9 | 26,7 |
| | сладкое | 639-2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 8,08 | 98,4 | 0,7 | 0 | 23,9 |
| | хлеб бел. | 458-2006 | Хлеб пшеничный | 40 | 8,08 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | | Фрукты | 150 | 26,28 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

06.09.2023

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /Н.Т. Нигматуллина/



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 431-2004 | Печень говяжий тушеный | 120 | 42,39 | 190,9 | 14,3 | 12,9 | 4,4 |
| | гарнир | 516-2004 | Макаронны отварные | 180 | 8,67 | 210,2 | 3,8 | 3,4 | 41,1 |
| | гор.напиток | 639-2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 13,85 | 98,4 | 0,7 | 0 | 23,9 |
| | | 518-2013 | Сок | 200 | 15,25 | 89,6 | 0,4 | 0 | 22 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,04 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 23,5 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 22-2013 | Овощи по сезону | 100 | 18,16 | 8,15 | 1 | 5,1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 113-2004 | Борщ с мясом и сметаной | 10/250/5 | 28,26 | 28,54 | 4,9 | 5,9 | 19,7 |
| | 2 блюдо | 370-2013 | Плов из мяса | 200 | 72,25 | 72,18 | 15,4 | 15,9 | 48,7 |
| | | | Кондитер.изделие в ассортименте | 30 | 8,87 | 18,63 | 8 | 8,7 | 15,7 |
| | сладкое | 685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 2,62 | 2,82 | 0,2 | 0 | 15 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,24 | 8,08 | 2 | 0,6 | 16,2 |

Утверждаю:
 Н.Т. Нигматуллина/
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

07.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 363-2013 | Мясо тушенное | 200 | 43,60 | 308,1 | 12,5 | 20,май | 18,4 |
| | гарнир | 508-2004 | Каша гречневая вязкая | 180 | 14,83 | 285,9 | 3,7 | 7,9 | 50 |
| | гор.напиток | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 11,00 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | Хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,04 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 130 | 12,53 | 86,5 | 0,6 | 0,5 | 19,9 |
| | | | Кондитерская изделия ассорти (вафли) | 60 | 21,70 | 157,7 | 1,8 | 2,5 | 32 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 17-2013 | Овощи по сезону | 100 | 8,15 | 58,7 | 0,7 | 5,1 | 2,5 |
| | 1 блюдо | 148-2004 | Суп лапша домашняя с курицей | 250 | 13,96 | 97,7 | 2,4 | 5,3 | 10,1 |
| | 2 блюдо | 498-2004 | Биточки кур. запеченные | 100/5 | 27,92 | 248,5 | 11,4 | 4,3 | 35 |
| | гарнир | 512-2004 | Рис отварной | 180 | 10,46 | 196,6 | 4,4 | 5,17 | 40,42 |
| | сладкое | 690-2004 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,21 | 90,9 | 2,3 | 2,5 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,08 | 77,8 | 0,2 | 0,6 | 16,1 |
| | | | Фрукты | 150 | 36,75 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | Кондит. изделие в ассорти(конфеты) | 50 | 23,87 | 185 | 5,5 | 4,8 | 30 | |

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Н.Т. Нигматуллина/

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

08.09.2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гарнир | 512-2004 | Рис припущенный | 180 | 10,34 | 196,6 | 4,4 | 4,3 | 35 |
| | гор.блюдо | 410-2013 | Фрикадельки из кур | 100 | 50,92 | 162,9 | 10,8 | 10,9 | 5,4 |
| | гор.напиток | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 11,51 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 130 | 23,09 | 86,5 | 0,6 | 0,5 | 19,9 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,04 | 38,9 | 0,1 | 0,3 | 8,1 |
| | | | Кондитер.изделие в ассортименте (пряник) | 30 | 7,80 | 173 | 8,7 | 15,7 | 8 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 22-2013 | Овощи по сезону | 100 | 8,15 | 63,9 | 0,1 | 5,1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 147-2013 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250/10 | 18,5 | 158,1 | 7,3 | 6,1 | 18,5 |
| | 2 блюдо | 454-2004 | Котлеты по-хлыновски | 100 | 43,59 | 237,7 | 14,1 | 14,5 | 12,5 |
| | гарнир | 113-2004 | Каша гречневая вязкая | 180 | 12,15 | 173,4 | 0,2 | 5,4 | 29,2 |
| | сладкое | 639-2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 8,08 | 98,4 | 0,7 | 0 | 23,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,08 | 77,8 | 0,2 | 0,6 | 16,1 |
| | 458-2006 | Фрукты | 150 | 39,85 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 | |