

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

14.09.2013

Директор МАОУ



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	* Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	25,66	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,21	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	13,03	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	31,25	37,9	0,2	0,3	8,6
		560-2013	Булочка "Нежная"	80	24,51	214	6	8,9	27,5
Завтрак 2									
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	16,26	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	20,15	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	63,54	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	12,53	37,9	0,2	0,3	8,6
	сладкое	505-2013	Кисель	200	10,84	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2	0,6	16,1
		кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	30	7,00	173	8	8,7	15,7	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ
Лайтамакская СОШ
И.И.Игнатова



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	40,87	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	6,89	210,2	3,8	3,4	41,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
Застрак 2		17-2013	Овощи по сезону	60	12,25	61,45	0,1	7,1	4,2
		458-2006	Фрукты	150	28,4	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	Овощи по сезону	100	8,15	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	28,62	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	75,48	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	8,08	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,82	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Ла

/И.И. Матулина



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	32,04	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	8,08	77	0,5	0	18,8
	гарнир	510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,50	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	28,69	37,9	0,2	0,3	8,6
		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	21,8	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	50	8,55	185	5,5	4,8	30
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	12,91	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	18,82	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	27,66	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,67	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	11,51	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	31,85	86,5	0,6	0,5	19,9
			кондитерские изделия в ассортименте(вафли)	60	18,90	157,7	1,8	2,50	32

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

19.09.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" /Н.Т. Юматул



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	42,4	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	11,32	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
	17-2013	Овощи по сезону	100	12,25	63,9	1	5,1	3,5	
	458-2006	Фрукты	130	28,69	63	0,4	0,4	14,4	
Завтрак 2			Кондитерское изделия (чоко-лай)	30	9,00	132	1,2	4,8	21,1
Обед	17-2013	Овощи по сезону	100	12,25	58,7	0,7	5,1	2,5	
	132-2004	Рассолыник с мясом	10/250/5	30,18	143,5	7,2	5,9	15,4	
	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	35,46	203	16,2	15,1	0,7	
	520-2004	Пюре картофельное	180	16,64	175,5	3,9	5,9	26,7	
	639-2004	Компот из сухофруктов	200	7,89	98,4	0,7	0	23,9	
	458-2006	Хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2	0,6	16,2	
	Фрукты	150	27,90	37,9	0,2	0,3	8,6		

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

20.09.2023



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	31,22	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	7,84	210,2	3,8	3,4	41,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,81	38,7	1,8	1,5	4,5
Завтрак 2	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	34,00	89	0,3	0,2	21,5
		458-2006	Фрукты	150	18,79	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	12,51	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	28,17	151,5	4,9	5,9	45,126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	72,07	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	14,94	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,63	60,8	0,2	0	15

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	18,78	196,3	5,1	7,1	28	
			гарнир							
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	17,07	90,9	2,3	2,5	14,8	
			Хлеб	003-2004	бутерброд с сыром	20/15	17,91	5,3	3,7	7,2
			71-2004	винегрет овощной	100	20,64	110,5	1,5	5	14,9
					458-2006	Фрукты	150	29,26	37,9	0,2
Завтрак 2			Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1	
			Фрукты							
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	12,25	58,7	0,7	5,1	2,5	
			1 блюдо	148-2004	Суп-лапша Домашняя с курицей	250	15,29	97,7	2,4	5,3
	2 блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	28,37	248,5	11,4	15,2	11,2	
			гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,35	196,6	4,4	4,3
	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	2,00	0,6	16,1	
			Фрукты	150	36,75	37,9	0,2	0,3	8,6	
			кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	18,10	27,7	0,4	0,5	5,4	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" _____



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	6,8-2011	Рагу из кур	200	38,82	308,4	14,5	20	17,6
		642-1996	Какао на молоке	200	11,32	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	150	30,33	37,9	0,2	0,3	8,6
		564-2013	Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
			Булочка домашняя	100	23,19	249,4	3,8	7,8	41
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	8,15	63,9	1	5,1	3,5
		1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	17,12	158,1	7,3	6,1	18,5
		2 блюдо	Котлеты по-хлыновский	100	52,48	237,7	14,1	14,5	12,7
		гарнир	Каша гречневая вязкая	180	10,25	173,4	2	5,4	29,2
		Сладкое	Компот из сухофруктов	200	7,89	98,4	0,7	0	23,9
		Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	34,43	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

3.09.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	33,14	245,1	18,5	18,7	0,7
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	12,53	196	4,4	4,3	35
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	7,89	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1,00	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,87	38,7	1,8	1,5	4,5
			Бутерброд с маслом и сыром	5/20/15	21,79	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	16,44	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	12,25	63,9	1,00	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	22,36	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,5	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронь отварные со слив.маслом	180	8,67	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,63	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2,00	0,6	16,1
			Кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	14,22	27,7	0,4	0,5	5,4
		Фрукты	150	28,69	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

09.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" _____

Утверждено: _____



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Котлеты "Школьные"	120	11,35	209,9	14,1	10,3	15,2
	гор.напиток	692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,09	123,49	2,67	4,2	23,63
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,04	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,62	210,2	3,8	3,4	41,1
		458-2006	Фрукты	150	22,60	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	18,00	175	6,2	2,8	31,2
			Фрукты						
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	12,25	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	23,56	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по Домашнему	250	62,01	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое	690-004	Кофейный напиток с молоком	200	9,09	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,08	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	23,41	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

28.09.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" _____

Инициалы/



прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	печень говяжья по строга-новски	120	35,71	190,9	14,3	12,9	4,4
			Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02
			бутерброд с маслом с сыром	20,5;10	22,65	112,4	5,8	6,4	7,9
	гарнир	520-2004	люре картофельное	150	16,69	146,6	3,3	4,4	23,5
			хлеб пшеничный	20	8,08	38,9	0,1	0,3	8,1
			фрукты	100	13,80	25	0,1	0,2	5,7
Завтрак 2									
Обед		71-2004	винегрет овощной	100	16,26	110,5	1,5	0,5	14,9
			щи из свежей капусты	250/10/5	26,32	129,7	5,8	6,5	12
			плов из мяса	250	63,54	399,5	15,4	13,7	36,5
			кисель	200	3,40	89	0,3	0,2	21,5
			кондит.изделие(вафли)	30	7,00	173	8	8,7	15,7
			хлеб бел.	40	8,08	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	фрукты	150	13,80	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор: _____
 Учитель: _____
 Тулина



09.2023

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	20,12	198,4	6,4	7,2	27		
			сливочным								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,21	90,9	2,3	2,5	14,8		
			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		
				564-2013	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	18,5
				006-2011	Рагу из мяса	250	84,05	361,5	15,8	20,7	28
				518-2013	Сок	200	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		