

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

16.10.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" **Солдн. Т. Н. Агдуллина**
 Утверждаю:
 Агдуллина Т. Н.



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	40,62	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	5,66	210,2	3,8	3,4	41,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2		17-2013	Овощи по сезону	60	11,30	61,45	0,1	7,1	4,2
		458-2006	Фрукты	150	30,77	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	Овощи по сезону	100	9,33	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	33,51	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	69,34	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	8,20	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

17.10.2023



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 И.И. [Name]
 [Signature]

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	37,1	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,47	77	0,5	0	18,8
	гарнир	510-2004	Каша гречневая вязкая	150	8,74	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	21,54	37,9	0,2	0,3	8,6
		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	21,95	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	50	7,80	185	5,5	4,8	30
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	11,95	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	17,48	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	27,65	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,77	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	32,74	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

18.10.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Н.Б.Н. Ковалева

Утверждаю:



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	25,41	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,3	63,9	1	5,1	3,5
		458-2006	Фрукты	130	45,18	63	0,4	0,4	14,4
Завтрак 2			Кондитерское изделия (чоко-пай)	30	9,00	132	1,2	4,8	21,1
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,30	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	26,32	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	37,72	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	19,55	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,47	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	28,84	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

19.10.2023

Директор

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Ирина/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	26,47	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	7,94	210,2	3,8	3,4	41,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,56	38,7	1,8	1,5	4,5
			Хлеб пшеничный	20	4,10	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	23,63	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	13,9	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	26,83	151,5	4,9	5,9	45126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	71,73	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	14,97	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

1.10.2023

Директор
МАОУ "Лайтамакская СОШ"
И.И. Деню



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	20,85	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,15	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб	003-2004	бутерброд с сыром	20/15	17,97	5,3	3,7	7,2	83,3
		71-2004	винегрет овощной	100	18,54	110,5	1,5	5	14,9
		458-2006	Фрукты	150	36,09	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
			фрукты						
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,3	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп-лапша Домашняя с курицей	250	15,98	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куринные запеченные	100/5	28,48	248,5	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,70	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое	690-2004	кофейный напиток с молоком	200	10,15	90,9	2,3	2,5	14,8
			Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2,00	0,6	16,1
			Фрукты	150	31,26	37,9	0,2	0,3	8,6
			кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	22,33	27,7	0,4	0,5	5,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

23.10.2023



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Игматуллина/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир								
	гор.блюдо	6,8-2011	Рагу из кур	200	38,77	308,4	14,5	20	17,6
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	150	13,29	37,9	0,2	0,3	8,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
		564-2013	Булочка Домашняя	100	38,83	249,4	3,8	7,8	41
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	9,33	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	16,39	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновский	100	40,51	237,7	14,1	14,5	12,7
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	10,43	173,4	2	5,4	29,2
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,47	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	47,07	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

24.10.2023



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Нигматуллина /

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	34,91	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	6,47	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1,00	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,56	38,7	1,8	1,5	4,5
			Бутерброд с маслом и сыром	5/20/15	21,95	126	6,1	7,8	7,9
		458-2006	Фрукты	150	15,75	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,30	63,9	1,00	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	22,48	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,51	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	8,77	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2,00	0,6	16,1
			Кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	10,56	27,7	0,4	0,5	5,4
		Фрукты	150	32,81	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

25.10.2023



Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
Гматулина/

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Котлеты "Школьные"	120	11,44	209,9	14,1	10,3	15,2
	гор.напиток	692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,15	123,49	2,67	4,2	23,63
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,71	210,2	3,8	3,4	41,1
		458-2006	Фрукты	150	21,30	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	11,30	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	23,36	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	57,88	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое	690-004	Кофейный напиток с молоком	200	10,15	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	27,51	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

26.10.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

_____ линия/

Искренне,



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	гуляш из говядины	100	55,34	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
			хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	0,1	0,3	8,1
Завтрак 2	гарнир	508-2006	каша гречневая рассыпчатая	180	18,40	285,9	3,7	7,9	50
		458-2006	фрукты	150	17,15	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	овощи по сезону	100	9,33	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	24,52	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной и сыром	100	35,18	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	208-2013	картофель толченый по деревенски	180	25,90	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	чай лимонном и апельсинном "Цитрусовый заряд"	200/20/10	5,11	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.	458-2006	хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,1
			фрукты	150	30,16	37,9	0,2	0,3	8,6

