

Школа

МАОУ "Лайтаммакская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Лайтаммакская СОШ"



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200	22,32	198,4	6,4	7,2	27	
		690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	18,36	90,9	2,3	2,5	14,8	
	гор.напиток		Хлеб пшеничный	20	4,1	38,9	1	0,3	8,1	
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,56	38,7	1,8	1,5	4,5	
			564-2013	Булочка	100	26,33	249,4	3,8	7,8	41
			458-2006	Фрукты	130	16,03	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	9,33	47,1	0,6	4,1	2	
			Суп с макаронными изделиями с курдюей	10/250	24,48	158,1	7,3	6,1	18,5	
	1 блюдо	147-2013	Рагу из мяса	250	78,38	361,5	15,8	20,7	28	
			2 блюдо	006-2011	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0
	Сладкое	518-2013		Хлеб пшеничный	40	8,2	77,8	2	0,6	16,2
Чай с сахаром				200	2,76	60,8	0,2	0	15	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День

08.11.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:
И.Т. Нигматуллина

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	41,24	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,1	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
			Фрукты	150	34,4	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		22-2013	Овощи по сезону	100	11,95	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Ци мясной, со сметаной	250/10/5	17,48	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	35,58	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	32,81	86,5	0,6	0,5	19,9
		Кондит.изделие ассортименте	60	10,90	157,7	1,8	2,5	32	

Школа

МАОУ "Лайтамаякская СОШ"

Одл./корп

Директор МАОУ "Лайтамаякская СОШ"



Дата

09.11.2013



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	21,71	203	7,5	7,7	26
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,1	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	33,99	37,9	0,2	0,3	8,6
			Йогурт молочный	125	11,56	38,7	1,8	1,5	4,5
		001-2004	Бутерброд с маслом с сыром	5/20/15	23,63	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,30	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	26,43	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	37,78	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	15,35	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	32,87	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:



10.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	43,72	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	7,94	210,2	3,8	3,4	41,1
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	11,05	98,4	0,7	0	23,9
		518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	25,64	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед									
	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	9,33	8,15	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	26,26	28,54	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	71,73	72,18	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	20,11	18,63	8	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	2,82	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,2	8,08	2	0,6	16,2

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" МАОУ

Утверждено:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	43,51	308,1	12,5	20,май	18,4
	гарнир	508-2004	Каша гречневая вязкая	180	15,09	285,9	3,7	7,9	50
	гор. напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,20	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	130	18,8	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондитерская изделия ассорти (вафли)	60	14,00	157,7	1,8	2,5	32
Завтрак 2									
Обед	завска	17-2013	Овощи по сезону	100	9,33	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250	14,09	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки кур.запеченные	100/5	28,60	248,5	11,4	4,3	35
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,82	196,6	4,4	5,17	40,42
	сладков	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,15	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	0,2	0,6	16,1
		Фрукты	150	34,71	37,9	0,2	0,3	8,6	
		Кондит.изделие в ассорти(конфеты)	50	22,50	185	5,5	4,8	30	


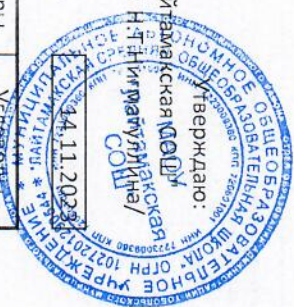
Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	512-2004	Рис припущенный	180	10,7	196,6	4,4	4,3	35
	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур	100	50,66	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,71	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	21,73	86,5	0,6	0,5	19,9
			Хлеб пшеничный	20	4,10	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	9,33	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,77	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	43,18	237,7	14,1	14,5	12,5
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	12,36	173,4	0,2	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	0,2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	40,09	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтгаммакская СОШ"

Отд./корп

День

15.11.2023

Директор МАОУ "Лайтгаммакская СОШ"
 Д.Т.Нигаматуллин



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436-2004	Жаркое по Домашнему	250	58,46	352,9	15,7	17,9	32,3
	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	0,1	0,3	8,1
			Кондитерское изделие (чоко-пай)	30	9,00	132	1,2	4,8	21,1
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	16,37	59,2	0,4	0	14,4
			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	13,30	173	0,8	8,7	15,7
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,30	63,9	0,1	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	41,30	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	8,71	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	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	27,44	37,9	0,2	0,3	8,6
		Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	16,20	27,7	0,4	0,5	5,4	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

И. Г. Николаева



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	67,6	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,62	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	0,1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	17,4	37,9	0,2	0,3	8,6
		17-2013	Овощи по сезону	100	9,98	61,45	0,2	1,42	0,82
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	9,33	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп -харчо с мясом	250/10	23,39	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	60,36	352,9	15,7	17,9	32,3
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,70	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	27,42	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамаякская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Лайтамаякская СОШ" /Н.Т. Нигматуллин/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	38,19	236,2	10,1	14,2	17
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,47	98,4	0,7	0	23,9
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	4,46	210,2	3,8	3,4	41,1
		22-2013	Овощи по сезону	100	11,30	63,9	1	5,1	3,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,55	38,7	1,8	1,5	4,5
			Фрукты	150	31,63	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	9,98	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	24,52	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	35,27	158,3	9,3	8,3	41,1
	гарнир	208-2004	Картофель толченый по деревенски	180	8,52	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	200/20/10	4,39	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	47,52	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
/Н.С. Нигматуллина/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	25,77	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,15	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	11,9	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб	458-2006	Хлеб пшеничный	20	4,1	38,9	1	0,3	8,1
		560-2013	Булочка "Нежная"	80	29,45	37,9	0,2	0,3	8,6
						26,33	214	6	8,9
Застрак 2									
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	15,34	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	19,36	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	63,21	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	13,28	37,9	0,2	0,3	8,6
		505-2013	Кисель	200	12,01	89	0,3	0,2	21,5
			Хлеб пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,1
			кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	30	7,00	173	8	8,7	15,7

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" _____

/И.Т. Нигматова/



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 10.01.2023

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
		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
Завтрак 2									
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

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:

Дата

22.11.2023



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	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
Завтрак 2		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	21,95	126	6,1	7,8	7,9
			кондитер.изделие в ассортименте(праник)	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	Макароны 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

День

28.12.2023

Утвержден
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Н.Т. Нигматуллина
 СОШ

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	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
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	130	45,18	63	0,4	0,4	14,4
			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
Завтрак 2	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

24.11.2023

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
С/Н.Т. Нигматуллина/



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		Хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1
	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	34,00	89	0,3	0,2	21,5
Завтрак 2		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
			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

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

И. Г. Мамулякина

Деп. 27.11.2013



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	бургерборд 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	Фрукты		хлеб пшеничный	20	4,10	38,9	1	0,3	8,1		
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 куриные 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 бел.		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

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
И.Т. Нигматуллина

МАОУ "Лайтамакская СОШ"
28.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	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

День

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

29.11.2023

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 с сыром	5/20/15	21,95	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	15,75	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,30	63,9	1,00	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курницей 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

Ден

30.11.2023

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Т.Т. Матуллина/



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
			Кондит изделия (Конфеты)	40	18,00	175	6,2	2,8	31,2
Завтрак 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 пшеничный	40	8,20	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	27,51	37,9	0,2	0,3	8,6