

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

22.01.2024



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

| Прием пищи | Раздел | № реч. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---|----------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 498-2004 | Биточки куриные запеченные | 100/5 | 36,22 | 248,5 | 11,4 | 15,2 | 11,2 |
| | гор.напиток | 690-2004 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,98 | 90,9 | 2,3 | 2,5 | 14,8 |
| | гарнир | 520-2004 | Картофельное пюре | 180 | 10,06 | 175,5 | 3,9 | 5,9 | 26,7 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 23,89 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | 560-2013 | Булочка "Нежная" | 80 | 23,54 | 214 | 6 | 8,9 | 27,5 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | | 71-2004 | Винегрет овощной | 100 | 15,3 | 110,5 | 1,5 | 5 | 14,9 |
| | 1 блюдо | 124-2004 | Ци мясной, со сметаной | 10/250/10 | 16,82 | 138,31 | 5,79 | 7,77 | 11,21 |
| | 2 блюдо | 370-2013 | Плов из мяса | 250 | 63,13 | 399,5 | 15,4 | 15,9 | 48,7 |
| | | 458-2013 | Фрукты | 150 | 13,7 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | сладкое | 505-2013 | Кисель | 200 | 14,42 | 89 | 0,3 | 0,2 | 21,5 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 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

День

23.01.2024



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 И.И. Нигматуллина/

| Прием пищи | Раздел | № реч. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 437-2004 | Гуляш из говядины | 100 | 41,1 | 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 | 6,19 | 210,2 | 3,8 | 3,4 | 41,1 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 17-2013 | Овощи по сезону | 60 | 26,75 | 61,45 | 0,1 | 7,1 | 4,2 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 14,4 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | 17-2013 | Овощи по сезону | 100 | 18,48 | 58,7 | 0,7 | 5,1 | 2,5 |
| | | | Суп с макаронными изделиями с курицей | 10/250 | 26,27 | 158,1 | 7,3 | 6,1 | 18,5 |
| | 1 блюдо | 147-2013 | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 006-2011 | Рагу из мяса | 250 | 67,59 | 361,5 | 15,8 | 20,7 | 28 |
| | сладкое | 518-2013 | Сок | 200 | 15,25 | 89,6 | 0,4 | 0 | 22 |
| | | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | 685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 2,78 | 60,8 | 0,2 | 0 | 15 |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

24.01.2024



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 И.И. Нипматуллина

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 494-2004 | Бедро кур. запеченная с соусом | 90 | 48,32 | 183,2 | 14,6 | 13,6 | 0,6 |
| | гор. напиток | 639-2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,82 | 77 | 0,5 | 0 | 18,8 |
| | гарнир | 510-2004 | Каша гречневая вязкая | 150 | 5,53 | 148,6 | 1,7 | 7,5 | 24,3 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 16,16 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | 001-2004 | Бутерброд с сыром с маслом | 5/20/15 | 20,66 | 126 | 6,1 | 7,8 | 7,9 |
| Завтрак 2 | | | кондитер. изделие в ассортименте(пряник) | 50 | 5,20 | 185 | 5,5 | 4,8 | 30 |
| Обед | закуска | 22-2013 | Овощи по сезону | 100 | 27,39 | 63,9 | 1 | 5,1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 124-2004 | Щи мясной, со сметаной | 10/250/5 | 19,14 | 129,7 | 5,8 | 6,5 | 12 |
| | 2 блюдо | 59-2006 | Котлеты школьные | 120 | 36,13 | 209,9 | 14,1 | 10,3 | 15,2 |
| | гарнир | 516-2004 | Макаронны отварные | 180 | 7,74 | 210,2 | 3,8 | 3,4 | 41,1 |
| | сладкое | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 12,49 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 130 | 13,70 | 86,5 | 0,6 | 0,5 | 19,9 |
| | | | кондитерские изделия в ассортименте(вафли) | 60 | 13,78 | 157,7 | 1,8 | 2,50 | 32 |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

25.01.2024



Утверждаю:

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

| 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 | 24,65 | 151,5 | 4,9 | 5,9 | 19,7 |
| | гор.напиток | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 12,49 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | закуска | 17-2013 | Овощи по сезону | 100 | 26,75 | 63,9 | 1 | 5,1 | 3,5 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 130 | 32,00 | 63 | 0,4 | 0,4 | 14,4 |
| Завтрак 2 | | | Кондитерское изделие (пряники) | 30 | 7,80 | 132 | 1,2 | 4,8 | 21,1 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 17-2013 | Овощи по сезону | 100 | 26,75 | 58,7 | 0,7 | 5,1 | 2,5 |
| | 1 блюдо | 132-2004 | Рассольник с мясом | 10/250/5 | 27,58 | 143,5 | 7,2 | 5,9 | 15,4 |
| | 2 блюдо | 494-2004 | Бедро кур. запеченная с соусом | 100 | 43,50 | 203 | 16,2 | 15,1 | 0,7 |
| | гарнир | 520-2004 | Пюре картофельное | 180 | 12,79 | 175,5 | 3,9 | 5,9 | 26,7 |
| | сладкое | 639-2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,53 | 98,4 | 0,7 | 0 | 23,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 14,22 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

26.01.2024



Утверждаю:

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

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|----------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 341-2013 | Рыба запеченная | 100 | 29,57 | 284,8 | 23,8 | 18,8 | 5,1 |
| | гарнир | 516-2004 | Макаронны отварные со слив.маслом | 180 | 6,92 | 210,2 | 3,8 | 3,4 | 41,1 |
| | | | Йогурт продукт в индивидуальной упаковке | 125 | 12,71 | 38,7 | 1,8 | 1,5 | 4,5 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 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 | 20,49 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | | | хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,2 |
| | | 22-2013 | Овощи по сезону | 100 | 29,38 | 63,9 | 1 | 5,1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 113-2004 | Борщ с мясом и сметаной | 10/250/5 | 25,88 | 151,5 | 4,9 | 5,9 | 45,126 |
| | 2 блюдо | 370-2013 | Плов из мяса | 250 | 64,53 | 399,5 | 15,4 | 15,9 | 48,7 |
| | | | кондитер.изделие в ассортименте(пряник) | 30 | 7,80 | 173 | 8,00 | 8,7 | 15,7 |
| | сладкое | 685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 2,78 | 60,8 | 0,2 | 0 | 15 |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп



День

29.01.2024

Утверждаю:
 Директор МАОУ Лайтамакская СОШ
 Н.Т. Пиматулина/

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша манная со слив.маслом | 200/5 | 19,32 | 196,3 | 5,1 | 7,1 | 28 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 690-2004 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 9,98 | 90,9 | 2,3 | 2,5 | 14,8 |
| | Хлеб | 003-2004 | бутерброд с сыром | 20/15 | 17,88 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 |
| | | 71-2004 | винегрет овощной | 100 | 18,31 | 110,5 | 1,5 | 5 | 14,9 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 38,20 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 17-2013 | Овощи по сезону | 100 | 26,75 | 58,7 | 0,7 | 5,1 | 2,5 |
| | 1 блюдо | 148-2004 | Сул-лапша домашняя с курицей | 250 | 15,2 | 97,7 | 2,4 | 5,3 | 10,1 |
| | 2 блюдо | 498-2004 | Биточки куринные запеченные | 100/5 | 27,82 | 248,5 | 11,4 | 15,2 | 11,2 |
| | гарнир | 512-2004 | Рис отварной | 180 | 9,77 | 196,6 | 4,4 | 4,3 | 35 |
| | сладкое | 690-2004 | кофейный напиток с молоком | 200 | 9,98 | 90,9 | 2,3 | 2,5 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 77,8 | 2,00 | 0,6 | 16,1 |
| | | Фрукты | 150 | 31,85 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 | |
| | | кондитерские изделия в ассортименте(конфеты) | 15 | 9,00 | 27,7 | 0,4 | 0,5 | 5,4 | |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

30.01.2024

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Н.И. Гиматуллина/



| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гарнир | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | 6,8-2011 | Рагу из кур | 200 | 39,24 | 308,4 | 14,5 | 20 | 17,6 |
| | гор.напиток | 642-1996 | Какао на молоке | 200 | 12,49 | 127,2 | 3,4 | 3,2 | 21,2 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 32,06 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | Хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,01 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | 564-2013 | Булочка домашняя | 100 | 19,90 | 249,4 | 3,8 | 7,8 | 41 |
| Завтрак 2 | Фрукты | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 22-2013 | Овощи по сезону | 100 | 18,48 | 63,9 | 1 | 5,1 | 3,5 |
| | 1 блюдо | 147-2013 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250/10 | 17,69 | 158,1 | 7,3 | 6,1 | 18,5 |
| | 2 блюдо | 454-2004 | Котлеты по-хлыновский | 100 | 41,70 | 237,7 | 14,1 | 14,5 | 12,7 |
| | гарнир | 113-2004 | Каша гречневая вязкая | 180 | 9,32 | 173,4 | 2 | 5,4 | 29,2 |
| | сладкое | 639-2004 | Компот из сухофруктов | 200 | 5,53 | 98,4 | 0,7 | 0 | 23,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 40 | 8,03 | 77,8 | 2 | 0,6 | 16,1 |
| | | 458-2006 | Фрукты | 150 | 37,65 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |