

01.02.2024

Утверждаю:

[illegible]



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

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	22,68	198,4	6,4	7,2	27
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,32	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,5	38,7	1,8	1,5	4,5
		564-2013 458-2006	Булочка Фрукты	100 130	26,91 21,81	249,4 86,5	3,8 0,6	7,8 0,5	41 19,9
Завтрак 2			Кондитерское изделия (чоко-пай)	30	10,40	132	1,2	4,8	21,1
	фрукты								
Обед		17-2013	Овощи по сезону	80	20,50	47,1	0,6	4,1	2
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	25,97	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	65,75	361,5	15,8	20,7	28
	сладкое	518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
			Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
			Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15

Утверждено:

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

/Ниматуллина Н.Т/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	52,47	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,92	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
			Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
		458-2006	Фрукты	150	22,98	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед									
		22-2013	Овощи по сезону	100	27,80	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	250/10/5	20,53	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	35,06	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,67	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	12,92	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	18,25	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондит.изделие	60	7,00	157,7	1,8	2,5	32
			ассортименте						

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

15.02.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	22,19	203	7,5	7,7	26
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,92	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	34,22	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			Йогурт молочный	125	11,50	38,7	1,8	1,5	4,5
		001-2004	бугерброд с маслом с сыром	5/20/15	22,79	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,17	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	28,91	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	43,60	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	9,83	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,97	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	14,75	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День

16.02.2024



Утверждаю:

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Ангматулина Н.Т./

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	49,41	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	7,88	210,2	3,8	3,4	41,1
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,97	98,4	0,7	0	23,9
		518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	25,11	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	20,5	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,30	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	71,13	399,5	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	8,54	173	8	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2

19.01.2024

Директор МАОУ "Литер" /Инициалы/

Примем пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	51,45	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	3,20	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	130	23,64	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондитерская изделия ассорти (вафли)	60	10,50	157,7	1,8	2,5	32
	Завтрак 2								
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	20,50	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп лапша Домашняя с курицей	250	16,91	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки кур.запеченные	100/5	29,81	248,5	11,4	4,3	35
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,67	196,6	4,4	5,17	40,42
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,32	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	33,02	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондит.изделие в ассортименте(конфеты)	50	9,00	185	5,5	4,8	30

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

20.02.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	512-2004	Рис припущенный	180	10,62	196,6	4,4	4,3	35
	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур	100	52,87	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,92	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	19,41	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)	30	7,80	173	8,7	15,7	8
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	20,50	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	19,03	158.1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	42,63	237,7	14,1	14,5	12,5
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	12,33	173,4	0,2	5,4	29,2
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,97	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	29,77	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

21.02.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	64,33	352,9	15,7	17,9	32,3
	гор. напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,97	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитерское изделия	30	7,80	132	1,2	4,8	21,1
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	18,52	59,2	0,4	0	14,4
			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	7,00	173	0,8	8,7	15,7
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	17,17	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	23,3	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,14	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макароны отварные со слив.маслом	180	8,65	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	28,21	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	9,00	27,7	0,4	0,5	5,4

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



Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корм День 22.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	61,35	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,90	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	24,54	37,9	0,2	0,3	8,6
		17-2013	Овощи по сезону	100	8,83	61,45	0,2	1,42	0,82
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	20,50	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп- харчо с мясом	250/10	23,42	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	49,27	352,9	15,7	17,9	32,3
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	9,87	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	27,17	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамасская СОШ"

Отд./корп

День

26.02.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	37,86	236,2	10,1	14,2	17
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,97	98,4	0,7	0	23,9
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	6,87	210,2	3,8	3,4	41,1
		22-2013	Овощи по сезону	100	20,37	63,9	1	5,1	3,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,5	38,7	1,8	1,5	4,5
		458-2006	Фрукты	150	21,05	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	11,13	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	24,50	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	36,84	158,3	9,3	8,3	41,1
	гарнир	208-2004	Картофель толченый по Деревенски	180	16,43	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	200/20/10	5,13	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	36,20	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

27.02.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	28,58	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,32	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	11,56	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	26,79	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2		560-2013	Булочка "Нежная"	80	26,37	214	6	8,9	27,5
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	15,09	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	18,59	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	62,57	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	18,58	37,9	0,2	0,3	8,6
	сладкое	505-2013	Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	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

28.02.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	39,86	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	6,88	210,2	3,8	3,4	41,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		17-2013	Овощи по сезону	60	10,25	61,45	0,1	7,1	4,2
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	31,38	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	Овощи по сезону	100	20,50	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	24,18	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	67,54	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	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15



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

29.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	38,30	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,97	77	0,5	0	18,8
	гарнир	510-2004	Каша гречневая вязкая	150	8,65	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	20,96	37,9	0,2	0,3	8,6
		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	21,94	126	6,1	7,8	7,9
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	50	7,80	185	5,5	4,8	30
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	25,8	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	20,53	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	36,34	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,67	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	12,92	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	15,47	86,5	0,6	0,5	19,9
			кондитерские изделия в ассортименте(вафли)	60	10,50	157,7	1,8	2,50	32