

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 13

01.03.2024



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /Нигматул. лина Н.Т./

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	26,56	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		17-2013	Овощи по сезону	100	25,33	63,9	1	5,1	3,5
	закуска	458-2006	Фрукты	130	33,31	63	0,4	0,4	14,4
			Кондитерское изделия	30	5,20	132	1,2	4,8	21,1
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	25,33	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	28,5	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	38,9	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	13,6	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	17,93	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День 14

04.03.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	27,45	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	7,90	210,2	3,8	3,4	41,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	24,00	89	0,3	0,2	21,5
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	32,94	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	27,87	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,42	151,5	4,9	5,9	45126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	66,98	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	5,20	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 15

05.03.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	21,79	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб	003-2004	бутерброд с сыром	20/15	17,76	5,3	3,7	7,2	83,3
		71-2004	винегрет овощной	100	18,41	110,5	1,5	5	14,9
		458-2006	Фрукты	150	35,11	37,9	0,2	0,3	8,6
			хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2			Фрукты						
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	25,33	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Сул-лапша Домашняя с курицей	250	17,21	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	28,73	248,5	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,64	196,6	4,4	4,3	35
	Сладкое	690-2004	кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2,00	0,6	16,1
		Фрукты	150	28,77	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 "Лайтамаская СОШ"

Отд./корп



Директор МАОУ "Лайтамаская СОШ"
/Нигматуллина Н.Т./

Утверждаю:

День 16

06.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир								
	гор.блюдо	6,8-2011	Рагу из кур	200	41,24	308,4	14,5	20	17,6
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	150	24,78	37,9	0,2	0,3	8,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		564-2013	Булочка домашняя	100	24,38	249,4	3,8	7,8	41
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	22,25	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,60	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновский	100	39,20	237,7	14,1	14,5	12,7
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	10,32	173,4	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	2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	33,89	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 17

07.03.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	35,10	245,1	18,5	18,7	0,7	
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	12,88	196	4,4	4,3	35	
	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	1,00	0,3	8,1	
				Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
				Бутерброд с маслом и с сыром	5/20/15	21,94	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	16,40	37,9	0,2	0,3	8,6	
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	25,33	63,9	1,00	5,1	3,5	
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	23,14	144,3	5,9	6,3	16	
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,46	117,5	9,1	7,5	3,4	
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	8,70	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	2,00	0,6	16,1	
			Кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	9,00	27,7	0,4	0,5	5,4	
			Фрукты	150	19,84	37,9	0,2	0,3	8,6	