

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 18

11.03.2024

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
/Нигмагуллина Н.Т./

Утверждено:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Котлеты "Школьные"	120	11,47	209,9	14,1	10,3	15,2
	гор.напиток	692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,55	123,49	2,67	4,2	23,63
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,68	210,2	3,8	3,4	41,1
		458-2006	Фрукты	150	30,92	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кисель	200	24,00	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	25,33	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	23,33	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	54,62	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое	690-004	Кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
			Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	16,40	37,9	0,2	0,3	8,6



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 19

12.03.2024

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

Утверждаю:



прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	гуляш из говядины	100	55,24	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
			хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
		508-2006	каша гречневая рассыпчатая	180	18,15	285,9	3,7	7,9	50
		458-2006	фрукты	150	17,01	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед		17-2013	овощи по сезону	100	22,25	58,7	0,7	5,1	2,5
			рассольник с мясом ,со сметаной	250/10/5	24,72	113,2	4,1	5,2	12,5
	1 блюдо	130-2004	рыба запеченная со сметаной и сыром	100	36,70	284,8	23,8	18,8	5,1
	2 блюдо	341-2013	картофель толченый по деревенски	180	14,93	220,9	4,9	7,7	33
	гарнир	208-2013	чай слимоном и апельсинном	200/20/10	5,05	62,8	0,2	0	15,5
	сладкое	686-2004	"Цитрусовый заряд"	40	8,17	77,8	2	0,6	16,1
	хлеб бел.	458-2006	хлеб пшеничный	150	26,58	37,9	0,2	0,3	8,6
			фрукты						







Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 1

14.03.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	311-2004	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200	23,13	198,4	6,4	7,2	27	
			Кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8	
	гор. напиток	690-2004	Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1	
			564-2013	Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
				Булочка	100	17,51	249,4	3,8	7,8	41
		458-2006	Фрукты	130	35,90	86,5	0,6	0,5	19,9	
			Кондитерское изделия	30	5,20	132	1,2	4,8	21,1	
Завтрак 2	Фрукты									
Обед		17-2013	Овощи по сезону	80	22,25	47,1	0,6	4,1	2	
			Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	25,61	158,1	7,3	6,1	18,5	
	1 блюдо	147-2013	Рагу из мяса	250	64,36	361,5	15,8	20,7	28	
	2 блюдо	006-2011	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22	
	сладкое	518-2013	Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2	
			Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15	



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 2

15.03.2024



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

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	41,15	399,5	15,4	15,9	48,7
	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
		458-2006	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
			Фрукты	150	34,00	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед		22-2013	Овощи по сезону	100	25,96	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	250/10/5	20,54	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	35,13	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	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	19,68	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондит.изделие ассортименте	60	7,00	157,7	1,8	2,5	32

Школа

МАОУ "Лайтамаякская СОШ"

Отд./корм

День 3

18.03.2024



Утвержаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамаякская СОШ"  
 Н.Т. Уллини

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	22,62	203	7,5	7,7	26
	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
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	33,67	37,9	0,2	0,3	8,6
			Йогурт молочный	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
Завтрак 2		001-2004	Бутерброд с маслом с сыром	5/20/15	22,78	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	25,33	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	28,56	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	40,35	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	13,62	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.	458-2006	Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
			Фрукты	150	16,4	37,9	0,2	0,3	8,6



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп



Утверждено:

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

День 4

19.03.2024

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	Макароньы отварные	180	7,9	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
		458-2006	Фрукты	150	25,09	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	22,25	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,68	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	71,75	399,5	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	5,79	173	8	8,7	15,7
			Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15
		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

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 5

20.03.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	55,89	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	12,77	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	13,13	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондитерская изделия ассорти (вафли)	60	7,00	157,7	1,8	2,5	32
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	22,25	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп лапша Домашняя с курицей	250	17,21	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки кур. запеченные	100/5	28,76	248,5	11,4	4,3	35
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,66	196,6	4,4	5,17	40,42
	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	0,2	0,6	16,1
		Фрукты	150	31,80	37,9	0,2	0,3	8,6	
		Кондит. изделия в ассортименте(конфе ты)	50	9,00	185	5,5	4,8	30	



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 6

21.03.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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	51,12	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	20,86	86,5	0,6	0,5	19,9
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитер.изделие в ассортименте (праник)	30	7,80	173	8,7	15,7	8
Завтрак 2									
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	22,25	63,9	0,1	5,1	3,5
			Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,66	158,1	7,3	6,1	18,5
	1 блюдо	147-2013							
			Котлеты по-хлыновски	100	42,13	237,7	14,1	14,5	12,5
	2 блюдо	454-2004							
			Каша гречневая вязкая	180	12,33	173,4	0,2	5,4	29,2
	гарнир	113-2004							
			Компот из сухофруктов	200	5,97	98,4	0,7	0	23,9
	сладкое	639-2004							
			Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
	Хлеб бел.								
		458-2006	Фрукты	150	28,89	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 7

22.03.2024



Утверждаю:  
 Нигматуллина Н.Т./

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	63,88	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	5,20	132	1,2	4,8	21,1
		458-2006	Фрукты	100	18,07	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	10,50	173	0,8	8,7	15,7
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	22,25	63,9	0,1	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	41,16	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	2,75	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	18,73	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	13,50	27,7	0,4	0,5	5,4